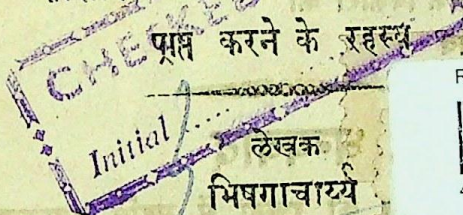
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अमर जीवन

अर्थात्

शारीरिक उन्नति, स्वस्थता और दीर्घायु प्राप्त करने के रहस्य

लेखक
भिषगाचार्य्य
डाक्टर केशवदेव शास्त्री एम० डा०

सैनीटेरियम देहली द्वारा
प्रकाशित

मूल्य १॥)　　　　सजिल्द २) रु०

नारायणप्रसाद बेताब के, बेताब प्रिंटिंग वर्क्स देहली में छपा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विषय सूची

धन्यवाद

अमर जीवन की रचना में महर्षि दयानन्द सरस्वती जी कृत ग्रन्थों से सहायता ली गई है। पण्डित सातवलेकर जी के संगृहीत लघु पुस्तकों में दिये परमाणों से लाभ उठाया गया है। श्री शारदा १२० उर्काल ने टाईटिल पेज के चित्र बनाने में सहायता दी है। इन सभी महानुभावों को ग्रन्थकर्ता हार्दिक धन्यवाद देता है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्

स्वाधीन विकासवाद के प्रचारक स्वामी

दयानन्द सरस्वती जी

की पवित्र जन्मशताब्दी के अवसर पर

प्रेमाञ्जलि से

ग्रन्थकर्ता इस 'अमर जीवन' रूपी उपहार को

अपनी प्रिया धर्मपत्नी

श्रीमती सुवीरादेवी जी

जिन्हों ने अत्यन्त प्रीति से प्रेरित हो अपने प्यारे अमेरिका देश, अपने प्रियबन्धुगण और सुख ऐश्वर्य्य का परित्याग किया, जिन्हों ने इस रोचक भारतवर्ष को स्वगृह बनाया, जिन्हों ने सत्य की खोज करते २ वैदिक धर्म को अपना धर्म माना और जिन की स्वामी दयानन्द सरस्वती में अनन्य भक्ति और हार्दिक प्रशंसा पूर्ण भाव हैं, के करकमलों में समर्पण करता है

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भूमिका

महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती स्वाधीन विकासवादी थे। उन्हों ने संस्कारों के महत्व पर बड़ा बल दिया है और सत्यार्थ प्रकाश आदि स्वरचित ग्रन्थों द्वारा मनुष्य जीवन की सफलता के निमित्त बहुत से उच्च आदर्श हमारे सम्मुख उपस्थित किये हैं।

अत्युपयोगी विषय अतिरोचक भी होने चाहियें। हमारे दिव्यधामों की रचना, शरीर यात्रा के साधन, रोगों की उत्पत्ति के कारण, उन की निवृत्ति के उपाय, और निरन्तर स्वास्थ्य यह सब महत्व के विषय हैं जिन्हें प्रत्येक नर नारी रुचि पूर्वक जानना चाहता है। यदि इन विषयों पर वैज्ञानिक प्रकाश डाला जावे तो निस्सन्देह पाठकों को लाभ पहुंच सकता है और संभवत: उन के जीवन में परिवर्तन भी आ सकता है।

"अमर जीवन" का सिद्धान्त ऐसा रोचक विषय है जो प्रत्येक मतवादी और मनन शील नर नारी के हृदय को आकर्षण कर सकता है। वेदों में

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनुष्य देह को दिव्यधाम और आत्मा को अमृतपुत्र के सुनाम से सम्बोधित किया गया है । स्वाधीन विकासवादी महर्षि दयानन्द जी ने वेदों के आदेशों और प्राचीन आर्य्यों के जीवन में सर्वत्र स्वाधीन विकास की शिक्षा को व्याप्त पाया, इसी लिये वेदभाष्य, ऋग्वेदादि भाष्यभूमिका और संस्कार-विधि में उन्हों ने वेदमन्त्रों के आधार पर वही शिक्षा प्रदान की । भगवान दयानन्द सरस्वती जी ने अपने सुप्रसिद्ध सत्यार्थप्रकाश में लिखा है "आदित्य ब्रह्मचारी वेदानुकूल सदाचार के जीवन द्वारा चार सौ वर्ष पर्यन्त आयु वृद्धि कर सकते हैं ।"

वेदों में अनेक स्थानों पर आदेश मिलता है कि अपने अवयवों और उन के (Functions) कार्यों को पवित्र स्थिति में रखो और न्यून से न्यून एक सौ वर्ष पर्यन्त अदीन रह कर जीने की कामना करो । साथ ही बहुत से स्थानों में उन साधनों का भी विधान है कि जिन के द्वारा हम आयु की वृद्धि और अभ्योदय तथा निःश्रेयस की प्राप्ति कर सकते हैं । सौभाग्यवश वैज्ञानिक जगत का ध्यान इस ओर आकर्षित हुआ है । मनुष्य ने सृष्टि के विज्ञान से एक Vision (दूरदर्शता) देखा है और वह

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उसे अच्छम्भित कर रहा है । आज हम एक सौ वर्ष तो क्या यदि तीन चार सौ वर्ष तक जीने की भावना भी धारण करें और दृढ़ संकल्प से इस पहेली को सिद्ध करने का प्रयत्न करें तो यह विषय उपहास जनक न होगा ।

इस ग्रन्थ में हम ने वेदों के महत्व को जतलाने के निमित्त उन विचारों और आदेशों को उद्धृत किया है जो मनुष्य को मनुष्यत्व से उठाकर देवता बना सकते हैं । वैज्ञानिक रीति से हम ने वेदों की शिक्षा को सरल भाषा में जनता के सामने रखने का साहस किया है । हमारा दृढ़ं विश्वास है कि स्वाधीन विकास वाद में महर्षि दयानन्द सरस्वती का स्थान सब से ऊंचा हैं । उन्हों ने उन उच्च आकांक्षाओं और आदर्शों को आर्य जाति के समक्ष उपस्थित किया है जो यदि कार्य और जीवन में परिणत हो जावें तो भारतवर्ष ही की क्या जगत की काया को पलट सकते हैं । मृत शरीरों में उत्साह, मृत जातियों में जागृति और निरुद्यमी मनुष्यों में नवजीवन का संचार कर सकते हैं ।

कहा गया है कि Vision दूरदर्शता के बिना जातियां और व्यक्तियां नष्ट भ्रष्ट हो जाती हैं । जब

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से आर्य जाति में क्षुद्र आदर्शों को स्थान मिलने लगा, इस प्राचीन जाति का पतन ही पतन होता गया। उत्थान के लिये एक मात्र उपाय उच्च आदर्श और महत्व आकांक्षाएं हैं। जाति में जागृति आने से पूर्व व्यक्तियों के जीवन में परिवर्तन होना चाहिये। आर्य जाति के कल्याणार्थ महर्षि दयानन्द सरस्वती ने वेद रूपी संजीवनी बूटी की व्यवस्था की, उसी के एक पक्ष को स्पष्ट करने और आर्य नर नारी को वेदों में श्रद्धा दिलाने के लिये यह " अमर जीवन " नामी पुष्प श्री दयानन्द जन्म शताब्दी के उपलक्ष में प्रकाशित किया जाता है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जो आचार्य्य और माता पिता अपने सन्तानों को प्रथम वय में विद्या और गुण ग्रहण के लिये तपस्वी बनावें वे सन्तान आप ही आप अखण्डित ब्रह्मचर्य्य के सेवन से उत्तम ब्रह्मचर्य्य पूर्ण कर चार सौ वर्ष पर्य्यन्त आयु को बढ़ावें क्योंकि जो मनुष्य ब्रह्मचर्य्य का लोप नहीं करते वह सब प्रकार के रोगों से रहित हो धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को प्राप्त होते हैं ”

— दयानन्द सरस्वती

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्

पहिला परिच्छेद

दिव्य धाम

युजे वां ब्रह्म पूर्व्यं नमोभि विश्लोक एतु पथ्येव सूरेः।
श्रृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आ ये धामानि दिव्यानि तस्थुः
ऋ० १०-१-१३

मैं तुम्हें विद्वानों के श्रेय मार्ग के समान मन्त्रों द्वारा सर्वकालीन ब्रह्म से मिलाता हूं। अमृत के पुत्रो सावधान होकर सुनो! आप के दिव्य धामों की रचना कैसी सुन्दर निर्मित हुई है।

समतल भूमि, पर्वतों के शिखर, मरुस्थल और द्वीप द्वीपान्तरों में जहां कहीं भी मनुष्यों ने अपना निवास स्थान बनाया है, ग्रामों, नगरों और बनों में जहां भी मनुष्यों की बस्तियां हैं वहां आज तमसाच्छादित अज्ञान से नर नारी पीड़ित दिखाई देते हैं। अमृतपुत्र होते हुए भी वे दासत्व की प्रबल ज़ंजीरों से जकड़े हुए हैं। दिव्य धामों को धारण करते हुए भी वह क्लेशों में ग्रसित हैं। आ बाल वृद्ध, नर नारी भयङ्कर रोगों से पीड़ित हो त्राहिमान २ कर रहे हैं। शारीरिक और आत्मिक शक्तियों की विद्यमानता

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पर भी वह निर्वीर्य और निस्तेज दिखाई देते हैं। न उन में उच्च विचारों की पूंजी है और न ही श्रेष्ठ आचरणों का संग्रह है। परस्पर के वैमनस्य के कारण उन्नति के स्थान में वह अवनति कर रहे हैं।

विचार ही वस्तुएं हैं। उत्तम और श्रेयस्कर विचार मनुष्यों के उत्थान के हेतु बनते हैं, विपरीत इस के निकृष्ट और निरुद्यमता के विचार शरीर, मन और आत्मा की अधोगति के कारण होते हैं। हम जैसा भी बनना चाहें बन सक्ते हैं। ऐतरेय ब्राह्मण में कहा है :—

कलि श्यानो भवति संजिहानस्य तु द्वापरः
उत्तिष्ठंस्त्रेता भवति कृतं संपद्यते चरन् ॥

आलसी और निरुद्यमी सोते हुए मनुष्य के लिये सभी कलियुग है। प्रबुद्ध के लिये द्वापर और उत्साह से युक्त उठ खड़े होने वाले के लिये वही त्रेता बन जाता है, और कर्मयोगी के लिये हर समय कृतयुग बना हुआ है,

जब मनुष्य अपने अधः पतन का दोष काल पर आरोपण करते हैं और देश, काल और अवस्था को अपनी शक्तियों से बलवान मानने लग जाते हैं

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तभी से उनके आत्मा का हनन होने लगता है।

मनोविज्ञान ने इस विषय पर बड़ा प्रकाश डाला है। एक बार दो मित्र दक्षिण फ्रांस की यात्रा कर रहे थे उन्हें एक दिन किसी उद्यान में विश्राम करने का अवकाश मिला। अकस्मात एक साँप घास में से निकला और उन में से एक यात्री के पाओं के ऊपर से गुज़र गया। दूसरे यात्री की आंख खुल गई। अपने मित्र के पाओं पर से विषैले सांप को गुज़रते देख कर वह भयभीत हो गया और जान बचा कर भाग निकला। एक वर्ष के अनन्तर फिर इन दोनों सज्जनों का समागम हुआ। कुतूहलवश उस ने पूछा कि आप को सांप के विष से क्या २ कष्ट हुए थे? यात्री ने उत्तर दिया कि न मुझे किसी सांप ने डसा, न कभी विष चढ़ा और जहां तक मुझे ज्ञात है न ही कभी मैं ने सांप को डसते हुए देखा है। जिज्ञासु ने सविस्तर साँप के आने, पाओं पर चढ़ने और उस के विषैले होने का वृत्तान्त कह सुनाया। परिणाम यह कि उसी सायंकाल उस पर विष का प्रभाव हो गया और २४ घण्टों के अन्दर २ ही उस के प्राणान्त हो गये।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जो व्यक्तियां बाल्यावस्था से सुनते आये हैं कि ७० वर्ष ही मनुष्य के जीने की अवधि है अथवा यह कि आजकल ५० वर्ष की आयु में ही मनुष्य वृद्ध हो जाता है वह इन विचारों के दुष्प्रभावों में इतने हिपनोटाईज़ हो जाते हैं कि वृद्धावस्था और मृत्यु दोनों भयानक रूपों को धारण कर उन के सामने आ उपस्थित होते हैं। विपरीत इस के जो आयु-बृद्धि, स्वास्थ्य वा सदा यौवन और सौन्दर्य्य धारण करने के लिये उत्सुक रहते हैं उन्हें वृद्धावस्था और मृत्यु दृष्टि गोचर ही नहीं होती। भगवान कृष्ण सौन्दर्य्य और यौवन के ज्वलन्त उदाहरण थे। कभी किसी ने उन्हें वृद्धावस्था में वर्णन ही नहीं किया। कार्तिक कुमार को सदा ही सौन्दर्य्य की मूर्ति माना गया है। शरीर के सौन्दर्य्य पर मुग्ध यूनान के नर नारी देह को Divine दिव्य धाम समझते और मानते थे। मनुष्य देह के अनुपम लावण्य को जान वह शरीर की पूजा करते और शिल्प विद्या द्वारा सुन्दर से सुन्दर प्रतिमाएं बनाते थे। आज विचार विपर्य्य के कारण नग्न नर नारी को देखना लज्जास्पद विषय माना जाता है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारे दिव्य धाम अति अद्भुत रचनामय हैं। जितना भी हम अधिक अन्वेषण करते हैं उतना ही हमारा आश्चर्य्य वढ़ता जाता है। भगवान ने इस लघु कलेवर में अनन्त गुण और शक्तियां भर दी हैं। यदि हम किसी वड़ी नगरी में जावें तो वहां वहुतसे कार्य्यालय और प्रवन्ध विषयक साधन दिखाई देंगे। ठीक ऐसे ही हमारे दिव्य धाम में हमें नगर का निरीक्षक, विजलीघर, डाकख़ाना, तारघर, सेना, पोलीस, संगीतशाला, भोजनशाला, धोवी ख़ाना, पाकशालादि अनेक उपयोगी संस्थाएं मिलती हैं। नगरी के प्रवन्ध में चाहे त्रुटियां हों परन्तु हमारे दिव्य धाम के सभी कार्यालय सुगमता और उत्तमता से चलते रहते हैं। हां, जहां हम सृष्टि नियमों का उलंघन करते हैं वहां सभी कलाएं विगड़तीं और इस दिव्य धाम को नष्ट भ्रष्ट कर देती हैं। आज असंख्य वालक वालिकाएं माता पिता की असावधानी से विन खिले कुमला कर अकाल मृत्यु की गोद में चले जा रहे हैं। लाखों साध्य रोगों से पीड़ित विन साधन यमपुरी को सिधार रहे हैं। पुणीत भूमि भारतवर्ष में आज उत्तम विचारों के

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अभाव में निरेन्द्रिय, निर्वीर्य, निस्तेज और अल्पायु वाले नर नारियों का निवास है।

वैदिक आदर्शों की वर्त्तमान स्थिति से तुलना करना आश्चर्य्य जनक विषय बन रहा है। वेदों की शिक्षा के लोप होने से आश्रम मर्यादा जाती रही। वर्त्तमान आर्य्यों (हिन्दुओं) के विचार पौराणिक एवं बहुत अंशों में वेदविरुद्ध हैं। इन्हें गुमराह करने वाली भ्रममूलक शिक्षा दी गई है कि कलियुग में मनुष्य अल्पायु होंगे, नाना प्रकार के रोगों से नर नारी पीडित रहेंगे और यह कि पिता की विद्यमानता में पुत्रों का वियोग होगा इत्यादि। इस भ्रष्ट शिक्षा ने राजपाठ तो छिनवाया ही था वरन आर्य जाति भर की काया को भी नष्ट भ्रष्ट कर दिया। सभ्य जातियों में वैज्ञानिक रीति से आहार व्यवहार में उचित परिवर्तन होने तथा पवित्रता और स्वास्थ्य रक्षा के नियमोंके प्रचारसे आज Average औसत आयु ५० वर्ष तक पहुंच गई है, जबकि इस मन्दभाग्य आर्य्यावर्त के रहने वालों की आयु २५ वर्ष से भी न्यून है।

आज न केवल ऐसे स्त्री पुरुषों का अभाव है जो सर्वायु अथवा पूर्णायु का उपभोग करते हों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वरन् ब्रह्मचर्य के उच्च आदर्शों के गायन करने वाली ऋषि सन्तान बालविवाह की भयानक प्रथा में ग्रसित अपने बल वीर्य का नाश कर रही है और अपनी दुर्बल सन्तानों को व्याधियों का घर बना रही है।

सुश्रुत के सूत्रस्थान के ३५ वें अध्याय में बतलाया है कि शरीर की चार अवस्थाएं होती हैं:—१६ वें वर्ष से २५ वें वर्ष पर्य्यन्त वृद्धि अवस्था, जिस में शरीरस्थ सभी धातुओं की पुष्टि होती जाती है। पच्चीसवें वर्ष के अन्त से यौवनावस्था, २६ वें वर्ष से ४० वें वर्ष पर्य्यन्त सम्पूर्णता, चौथी अवस्था किंचित्परिहानि की है। जब सब साङ्गोपाङ्ग और शरीरस्थ सकल धातुएं पुष्ट और परिपक्व हो पूर्णता को प्राप्त होती हैं तदनन्तर कुछ वृद्धि और कुछ क्षीणता होने लगती है। एक आचार्य्य का मत है कि १६ वें वर्ष से ७५ वर्ष पर्य्यन्त यौवन अवस्था रहती है। यदि शरीर में क्षीणता और वृद्धावस्था इस अवधि से पूर्व आने लगे तो समझ लो कि हम ने इस दिव्य धाम की रक्षा नहीं की अथवा अपनी मूर्खता से इस का अपव्यय किया है।

महर्षि दनयान्द सरस्वती ने सत्यार्थ प्राकाश में

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लिखा है: — " जो आचार्य और माता पिता अपने सन्तानों को प्रथम वय में विद्या और गुण ग्रहण के लिये तपस्वी बनावें वे सन्तान आप ही आप अखण्डित ब्रह्मचर्य के सेवन से उत्तम ब्रह्मचर्य पूर्ण कर चार सौ वर्ष पर्य्यन्त आयु को बढ़ावें क्योंकि जो मनुष्य ब्रह्मचर्य्य का लोप नहीं करते वह सब प्रकार रोगों से रहित हो धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को प्राप्त होते हैं। यजुर्वेद में आदेश है :—

शतम्मिन्नु शरदो अंति देवा यत्रा नश्चक्रे जरसं तनूनाम्
पुत्रासो यत्र पितरो भवन्ति मानो मध्या रीरिषतायुर्गन्तोः।
यजु० २४-२२

सौ वर्ष की आयु में वृद्धावस्था का प्रारम्भ होता है, इस लिये कोई भी नर नारी बीच में न मरे। जिस आयु में पुत्र पिता बनते हैं वह यौवनावस्था है। वृद्धावस्था के पश्चात ही मृत्यु का समय है। तरुणावस्था में अयोग्य है अतः दीर्घायु प्राप्त करो।

मनुष्य देह वस्तुतः अमूल्य और अमृत का केन्द्र है। इसी दिव्य धाम में अमृत का ख़ज़ाना भरा है। नियम पूर्वक चलनेसे शरीर स्वास्थ्य और नीरोग्य रहता है। आरोग्यता सब से श्रेष्ठ कोष है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जो नर नारी इस जीवन में उपलब्ध कर सकते हैं॥ आरोग्य अवस्था में ही नर नारी अपनी शारीरिक और मानसिक शक्तियों का विकास और प्रादुर्भाव कर सकते हैं। यदि आप तेजोमयी स्वास्थ्य की खोज में हों तो आप शरीर के अंग प्रत्यंगों और उन के गुणों वा कर्तव्यों को जानने में यत्नवान हों। कहा भी तो है :—

आयुर्यज्ञेन कल्पताम् प्राणो यज्ञेन कल्पताम्
चक्षुर्यज्ञेन कल्पताम् श्रोत्रं यज्ञेन कल्पताम्
पृष्टं यज्ञेन कल्पताम् यज्ञो यज्ञेन कपल्ताम्
प्रजापतेः प्रजा अभूम स्वदेवमगन्म अमृता अभूम्॥

यजु० ६-२१

जीवन को सत्कर्म में संयुक्त करो, प्राण, चक्षु, श्रोत्र, पीठ आदि प्रत्येक अवयव को उन के सत्कर्मों में युक्त करो। हम प्रजापालन करने वाले की प्रजा हों। हम सभी स्वतन्त्र हों। हम सभी अमर हों।

अथर्ववेद (१९-६०) में इन अवयवों और उनके कर्तव्यों को और भी स्पष्ट रूप से बतलाया है:—

वांग्मे आसन्नसो प्राणश्चक्षुरक्षणो श्रोत्रम्

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर्णयोः । अपलिता केशः अशोणा दंता बहुर्वाह्वोबलम् । ऊर्वौरोजो जंघयोजंघा पादयो प्रतिष्ठा अरिष्ठानि मे सर्वात्मा निसृष्ठा ।

मेरे मुख में उत्तम वक्तृत्व शक्ति रहे, दोनों नासिकाओं में शुद्ध प्राण रहे, मेरी आंखों में तेजोमयी दृष्टि हो, मेरे कानों में श्रवण शक्ति बनी रहे, मेरे बाल धौले न हों, मेरे सभी दाँत निर्मल और स्वच्छ रहें, मेरी दोनों भुजाओं में बहुत बल रहे, मेरे ऊरुओं में शक्ति रहे, मेरी जंघाओं में वेग रहे, मेरे पाओं में स्थिरता हो, मेरे आत्मा वा मस्तिष्क में उत्साह हो, मेरे सभी अवयव हृष्ट पुष्ट होकर अपने २ कार्य को भली भांति सम्पादन करते रहें ।

हमारे दिव्य धाम में शारीरिक और मानसिक शक्तियां हैं उन्हें वेद में ३३ वीर्य के नामों से वर्णन किया गया है :—

१ शारीरिक बल, २ तेजस्विता, ३ सहनशीलत ४ आत्मिक बल, ५ वाक् शक्ति, ६ इन्द्रियों में बल, ७ शोभा, ८ कर्तव्य पालन की शक्ति, ९ ज्ञान'

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१० शौर्य्य, ११ राष्ट्र शक्ति, १२ व्यापारिक शक्ति, १३ अधिकार शक्ति, १४ सम्मान, १५ सामर्थ्य, १६ धन, १७ दीर्घायु, १८ सौन्दर्य, १९ कीर्ति, २० सुनाम अभिमान, २१ प्राण शक्ति, २२ आरोग्यता, २३ सूक्ष्म दृष्टि, २४ उत्तम श्रवण शक्ति, २५ वीर्य बल, २६ प्रेम, २७ उत्तम क्षुधा, २८ ऋतु-नियमों का पालन, २९ सत्य, ३० हित की इच्छा, ३१ जन हित अर्थात् परोपकार की कामना, ३२ सन्तति, ३३ पशु। यह ३३ वीर्य हैं जो अभ्यन्तरीय तथा वाह्य शक्तियों के प्रादुर्भाव से इस दिव्य धाम में पाये जाते हैं।

वेदों में इन्द्रियों को ऋषि और मनुष्य देह को दिव्य धामादि नामों से वर्णन किया है। कहीं २ प्रियधाम, प्रिय तन्वम् आदि नामों का प्रयोग हुआ है। यजुर्वेद के ३३-२५ में कहा है

" मा नो प्रियस्तन्वो रुद्र रीरिषः "

"हे रुद्र! हमारे प्रिय तन्वों (शरीरों) को विकृत न कीजिये "। वेद में अंगों की पुष्टि के लिये कथन हैः-

भद्रं कर्णेभिः श्रणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्रा।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्थिरैरंगै स्तुष्टवां सस्तनू भिर्व्यशेमहि देवहितं यदायुः।

यजु० २५-२

हे देवो ! हम कानों से कल्याणकारी भाषण सुनें, आंखों से कल्याणकारी पदार्थ देखें । भगवान की प्रशंसा करने वाले हम स्थिर अङ्गों वा प्रत्यंगों से युक्त शरीरों से आयु की समाप्ति तक परोपकार के कार्य्यों को सम्पादन करते रहें।

अपने प्रिय धाम को दिव्य धाम बनाते हुए और नाना प्रकार के बलों से युक्त होकर हम सर्वायु, पूर्णायु और दीर्घायु के उपभोग करने के अधिकारी बन सकते हैं । स्रष्टा ने हमें सुबुद्धि और उत्तम शरीर प्रदान किया है। अब यह हमारा कर्तव्य है कि स्वाधीन विकासवाद के सिद्धान्त अनुसार हम इस शरीर को सुरक्षित रखें।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

देह-रचना और उस की वृद्धि

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समूह रूप से एक वर्ष की अवधि में हम में से प्रत्येक मनुष्य की कायाकल्प होती अथवा हमारा शरीर नवीन बन जाता है । यद्यपि यह परिवर्तन प्रतिक्षण, प्रतिदिवस, प्रतिमास और प्रतिवर्ष होता रहता है तथापि हमें ज्ञात नहीं होता । हमारा रूप, हमारी आकृति और हमारे अवयव प्रायः वैसे के वैसे ही दिखाई देते हैं । परिवर्तन का यह क्रम निरन्तर जारी रहता है ।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूसरा परिच्छेद

देह-रचना और उस की वृद्धि

मनस्त आप्यायताम् वाक्त आप्यायताम्
प्राणस्त आप्यायताम् चक्षुस्त आप्यायताम्
श्रोत्रस्त आप्तायातम् ॥ यजु० ६-१५

तेरे मन, तेरी वाणी, तेरे प्राण, तेरी आँखों और तेरी कर्ण शक्ति की वृद्धि हो।

इस मन्त्र में शारीरिक तथा मानसिक दोनों प्रकार की शक्तियों का वर्णन है। साथ ही उन की परिवृद्धि की प्रतिज्ञा मिलती है। देह की रचना के परिज्ञान से हमें भली भांति उस की परिवृद्धि के साधनों का पता लग जायगा।

जब हम भूमि में बीज डालते हैं तो वह बीज गलता और अपने इर्द गिर्द की भूमि में से आहार ग्रहण कर बढ़ने लगता है। जीवन विज्ञान द्वारा सिद्ध किया गया है कि माता के रज और पिता के वीर्य के समागम से गर्भ की उत्पत्ति होती है। यह आदि समय का गर्भ एक ही (cell) सेल होता है और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस में ऐसी शक्ति विद्यमान है कि मातृ शक्ति के रक्त में से उपयुक्त आहार ग्रहण कर अपनी वृद्धि कर सके। आहार द्वारा इस गर्भ का आकार बढ़ता और फैल कर एक से दो, दो से चार, चार से आठ, आठ से सोलह, सोलह से बत्तीस, बत्तीस से ९६ सेल का बन जाता है। ९६ सेल की रचना पर देह के दो विभाग हो जाते हैं—ऊपर वाले में ६४ सेल और नीचे वाले में ३२ सेल हो जाते हैं। ऊपर वाले को अत्ता (Animal) सेलस और नीचे वाले भाग को आद्य (Vegetative) सेलस कहते हैं। इस के अनन्तर शरीर की वृद्धि वेग से होने लगती है। ऊपर के भाग में से मस्तिष्क, फेफड़े, हृदय, पृष्ट मेरु आदि अवयव तय्यार होते हैं। नीचे के भाग में से मेदा, जिगर, गुरदे, आँतें, आदि बनते हैं। चतुर्थ मास में हृदय की चार कोठड़ियां निर्मित हो जाती हैं और गर्भस्थ बालक का हृदय संचलन करने लगता है। सेलस की वृद्धि जो एक से बढ़ने लगी थी करोड़ों और अरबों तक जापहुंचती है। वैज्ञानिकों का अनुभव है कि मनुष्य देह अपनी रचना के भाव से उन तमाम अवस्थाओं में से गुज़रता है कि

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जिन में से समग्र सृष्टि गुज़री है। २८० दिवस या ९ मासमें अमीबा से लेकर उच्च से उच्च पशु योनी को जिन रचनाओंका दर्शन करना पड़ा है उन सभी रचनाओं में से मनुष्य देह अतीत कर दिव्यधाम बनता है। हां एक अन्तर अवश्यमेव है और वह यह कि मनुष्यदेह के सेलस Specialized गुण विशेष धारी हो गये हैं।

मनुष्य शरीर में सेल १८ प्रकार के हैं। मस्तिष्क के सेल, जिगर और गुरदों के सेल से न्यारे हैं। प्रत्येक सेल अपने २ कर्म विशेष का सम्पादन करता है। यह विशेषता अन्य योनियों में नहीं मिलती। मनुष्य और हाथी के शरीर में जो अन्तर है वह सेल के छोटे बड़े होने का नहीं। हाथी में सेल तो उतने ही बड़ेहैं जितने कि मनुष्य देह में, अन्तर केवल संख्या का है। दूसरे, हाथी के सेल Specialized गुणविशेष धारी नहीं। यदि हैं तो न्यूनांशमें। ऐसा हीअन्तर अन्य योनियों में पाया जाता है।

मनुष्य देह की रचना बड़ी ही अद्भुत और आश्चर्य्यजनक है। यह सेल जिसे हम परमाणु कह सकते हैं सभी अपने २ कार्य्य में दक्ष हो जाते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानो विधाता ने शरीर रचना के साथ २ इन परमाणुओं के कार्य्य भी निर्धारित कर दिये हैं। हर अवयव के परमाणु अपने समान दूसरे परमाणुओं को उत्पन्न करते, ख़राब और मृत परमाणुओं को उस अवयव में से बाहर निकालते, रक्त में से अपना आहार निकालते और अपना निश्चित कार्य्य भी करते हैं कि जिससे समूह रूप में अवयव का धर्म पूर्ण होता रहे। जैसा कि मस्तिष्क के परमाणु सोचते, जिह्वा के सेलाइवा उत्पन्न करते, जिगर के पित्त बनाते हैं इत्यादि।

भौतिक दृष्टि से जीवन और मृत्यु इन्हीं परमाणुओं की वृद्धि और ह्रास का नाम है। जब तक पुराने परमाणु अपना कार्य्य पूर्ण कर नवीन और बलवान परमाणुओं के सपुर्द करते रहते हैं अवयव उत्तम बने रहते हैं। विधाता ने अतीव सुन्दर और अनुपम नियमों का विधान किया है। यह परमाणु इतने सूक्ष्म हैं कि इंच भर की लम्बाई में लगभग ५०००० परमाणु रखे जा सकते हैं। आरम्भिक अवस्था में इनकी वृद्धि हज़ारों और लाखों गुणा होती है। बाल्यावस्था में कुछ परमाणु ऐसे

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होते हैं जो तीव्र गति से बढ़ते हैं दूसरे मन्द गति से। बाल और नाखूनों के सेल वृद्धावस्था में भी बढ़ते रहते हैं। हड्डियों के सेल मन्द बेग से बढ़ने के कारण बृद्धावस्था की हड्डियां Friable नरम हो जाती हैं। बाल्यावस्था में सेल की वृद्धि अति वेग से होती है विपरीत इसके वृद्धावस्था में पुरातन सेल मरते तो अधिक संख्या में हैं परन्तु बनते अति न्यून संख्या में हैं। हड्डियों के नरम हो जाने से उनका चूना निकल रक्त शिराओं में आकर जमा हो जाता है। विचार शक्ति के प्रयोग में न आने के कारण मस्तिष्क के सेल शुष्क हो जाते और क्रमशः मर जाते हैं। जैसे मूर्ख साधु अपने हाथों को ऊपर रख रख कर खुश्क कर देते हैं वैसे ही अज्ञान वश मनुष्य अपने अवयवों को Atrophy कर देते हैं।

वैज्ञानिकों ने निश्चय किया है कि जितने काल में वृक्ष, पशु, मनुष्यादि पूर्ण वृद्धि को प्राप्त होते हैं उससे पांच गुणा अधिक समय उन के जीवन का समय होता है। जो वृक्ष पाँच साल में फल फूल देत और बढ़ कर पूर्ण हो जाता है उसकी आयु २५साला समझ लो। जो घोड़ा चार वर्ष में नौजवान होता है

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उसकी आयु २० वर्ष। मनुष्य यदि बीस वर्ष की आयु में नौजवान हो तो साधारणतः उसकी आयु १०० वर्ष होनी चाहिये। परन्तु मनन शील मनुष्य यदि अपने अंग प्रत्यंगों की भली भांति रक्षा करे, आहार, व्यायाम और ब्रह्मचर्य्य द्वारा शरीरस्थ सेल्स की पुष्टि और वृद्धि करे तो वह अपनी आयुको बहुत कुछ बढ़ा सकता है।

ग्लासगो (स्काट लेण्ड) के गिरजे के निर्माता सेन्ट मंगो ने ५ जून ६६० ईसवी में १८५ वर्ष की आयु का उपभोग कर शरीर का त्याग किया था। श्री जारटे (हंगरी निवासी) १५३९ में उत्पन्न हुआ था और १७१४ में १७५ वर्ष की आयु में उसने शरीर त्यागा था। ड्रकेनवर्ग (नारवे निवासी) महोदय ने १६२६ में जन्म लिया था और १७७२ ई में १४६ वर्ष की आयु में उसके प्राणान्त हुए थे।

टाम्स पार एक अंग्रेज़ ने लण्डन में १५२ वर्ष की आयु में मृत्यु की गोद में विश्राम लिया था।

महाभारत में भीष्म पितामह की आयु का हिसाब १७० वर्ष किया जाता है।

जिन महानुभावों ने आहार विचार और व्यव

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हार में सावधानता से काम लिया और अपना स्वास्थ्य उत्तम रखा वह प्रायः पूर्णायु के भोगने में सफल मनोरथ हुए हैं ।

जब आहार का रस रक्त में जाकर मिलता है तो वह रक्त हृदय मन्दिर में आता और फैफड़ों में भेजा जाता है । फैफड़ों में प्राण-वायु रक्त को शुद्ध करता है । फैफड़ों में से विशुद्ध रक्त हृदय में आता है और वहां से सारे शरीर में भेजा जाता है। प्रत्येक अवयव के परमाणु बुद्धिपूर्वक अपना २ भाग रक्त से निकाल लेते हैं । रक्त में शरीर और उस के अवयवों की पुष्टि कारक सभी सामग्री रहती है । इसी रक्त की सामग्री से सेल पलते और अपने २ कर्त्तव्यों का पालन करते हैं । कालान्तर में नवजात सेल में क्षमता आती और वह यौवनावस्थाको प्राप्त होते हैं तब वह अपने समान दूसरे सेलों को उत्पन्न करते और उन्हें अपना प्रतिनिधि बनाकर विनष्ट हो जाते हैं । मृतक सेलों का रिक्त स्थान नवजात सेल ले लेते हैं और शरीरस्थ अवयवों का नैतिक कार्य्य निरंतर वैसे ही चलता रहता है जैसे कि नदी का निरंतर प्रवाह । देखने में नदी की धारा एक अटूट

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

धारा प्रतीत होती है परन्तु उसकी गति की अवस्था भी प्रति क्षण बदलती ही रहती है।

इस प्रकार हम अपने दिव्य धाम की रचना प्रति क्षण करते रहते हैं। वैज्ञानिकों ने स्थिर किया है कि हमारे देह के परमाणु कुछ अवधि में सारे के सारे बदल जाते हैं। कुछ समय व्यतीत हुआ यह सिद्धान्त बनाया गया था कि सात वर्ष में हमारे शरीर में पूर्ण परिवर्त्तन हो जाता है अर्थात् शरीर के सभी पुराने सेल अपना स्थान रिक्त कर देते हैं और उन का स्थान उनके प्रतिनिधि नवीन सेल ले लेते हैं। अब यह निर्धारित हुआ है कि यह सारा परिवर्तन एक वर्ष की अवधि में ही हो जाता है। कोमल अंगों में बहुत ही न्यून समय लगता है और उनमें तो दो महीने के अन्दर२ नवीनता आ जाती है। अंगुलियों के नाखून तीन चार मास में नये हो जाते हैं। गर्भस्थ बालक के सारे शरीर की रचना २८० दिवस में पूर्ण हो जाती है। इस प्रकार एक वर्ष की अवधि में हममें से प्रत्येक मनुष्य की काया कल्प होती अर्थात् नवीन शरीर बन जाता है। यद्यपि यह परिवर्तन प्रतिक्षण, प्रति दिवस, प्रति मास और प्रति वर्ष

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होता रहता है तथापि हमें ज्ञात नहीं होता। हमारा रूप, हमारी आकृति और हमारे अवयव प्रायः वैसे के वैसे ही दिखाई देते हैं। परिवर्तन का यह क्रम निरंतर जारी रहता है। सेल बनते और बिगड़ते रहते हैं। स्वाधीन विकासवादी इन्हें बनाने और पुरातन सेलों को बाहर निकालने के निमित्त आसनों, व्यायामों और प्राणायाम आदि साधनों का अवलम्बन करता और उसमें सफलता पा आनन्दित होता है। शरीर की नवीनता के समय के निश्चय में चाहे मत भेद हो परन्तु यह विषय निर्विवाद है कि शरीर रचना में परिवर्तन होता है। सृष्टि नियमों के पालने से हम अपनी काया कल्प करसकते हैं। शरीर को जैसा सुडौल और सुन्दर बनाना चाहें बना सकते हैं। जो २ त्रुटियां हैं उन्हें हटाकर स्वास्थ्य का जीवन पा सकते हैं। सावधानता से निरन्तर आरोग्य का लाभ और दीर्घायु को प्राप्त कर सकते हैं।

यह हमारा धर्म है कि हम विज्ञान द्वारा विनष्ट होने वाले सेलों की वृद्धि, तुलना और समता से शरीरस्थ अवयवों की पुष्टि और निरन्तर रक्षा करते रहें। ऊपर बतलाया गया है कि बाल्यावस्था में

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुराने सेलों की मृत्यु से नवीन बनने वाले सेलों की संख्या कहीं अधिक होती है। यौवनावस्था में नवीन सेलों की संख्या बाल्यावस्था के सेलों से कम रह जाती है तिस पर भी विनष्ट होने वाले सेलों से अधिक ही रहती है। फिर अनुमान समावस्था आती है कभी एक कम दूसरे अधिक होते हैं। वृद्धावस्था में नवीन बनने वाले सेलों की अपेक्षा मरने वालों की संख्या अधिक हो जाती है यही कारण है कि वृद्धावस्था में वज़न घटता, शरीर की रचना में न्यूनता वा उत्साहमें कमी हो जाती है। यदि विज्ञान द्वारा इस दिव्यधाम रूपी कला के सभी पुरज़े ठीक रख सकें और सभी अवयव अपने २ धर्म का पालन करते रहें तो शरीर के सदा स्वस्थ रहनें में संदेह ही क्या हो सकता है? हमारे दिव्य धामों में भौतिक अंजनों के समान आहार को ग्रहण करने और शक्ति को उत्पादन करने की केवल सामर्थ्य ही नहीं वरन् इसमें नवीन सेलों को बनाने की शक्ति भी विद्यमान रहती है।

साधारण पुरुष एक वर्ष में अनुमान १० मन आहार खाता है। बालक वृद्ध और स्त्रियां अपने २

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीरों की रचना और वज़न के अनुसार कुच्छ कम जाते हैं। इस सारे आहार से एक तो दैनिक व्यवहार के लिये ऊष्णता पैदा होती है, दूसरे आहार से रक्त और रक्त से मांस, हड्डी, मज्जा, चरबी और वीर्यादि धातुओं के सेल बनते और शरीरस्थ अवयवों की पुष्टि होती है। शरीर की मुरम्मत, नवीन परमाणुओं की रचना और जरजरीभूत सेलों के उत्सर्जन में जो शक्ति लगती है वह भी इसी आहार में से आती है। वैज्ञानिकों ने सेल की स्थिति का आधार आहार पर ही रखा है।

राकीफेलर इन्स्टीटयूट के अध्यक्ष न्यू यार्क निवासी डाक्टर अलेक्सिस केरल ने अपने तजर्बों द्वारा इस विषय पर अत्युत्तम प्रकाश डाला है। आप की अन्वेषणाओं का सारांश यह है कि हम सदा जीवित रह सकते हैं। आप ने अमर जीवन की पहेली को सिद्ध कर दिया है। आप ने मनुष्य के मस्तिष्क से कुच्छ Cells (परमाणु) लेकर उन्हें बहुत वर्षों से जीवित रखा हुआ है। इन सेलों को उपयुक्त भोजन का रस दिया जाता है और वह निरन्तर जी रहे हैं। आप ने एक अण्डे में से मुरग़ी

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के बच्चे को जीवित उठा दिया और उस के दिल को बाहर निकाल उपयुक्त रस म वृद्धि के लिये सुरक्षित रख दिया। यह दिल बढ़ता जाता और हिलता रहता है। गत १२ वर्षों से निरन्तर यह दिल चल रहा है। जब कभी इस की गति अथवा वृद्धि में शिथिलता आती दिखाई देती है, तो आहार्य्य रस को बदल दिया जाता है। गत १० वर्ष से एक मनुष्य के (Connective tissues) को आप बराबर जीवित रख रहे हैं। इन तजर्बों से आप देख रहे हैं कि इन सभी सेलों में निरन्तर जीवन और स्वास्थ्य की विद्यमानता है। जब मनुष्य देह के सेल बाहर चिरकाल पर्य्यन्त जीवित रह सकते हैं तो वह सेल शरीर के अन्दर जीवित क्यों नहीं रह कसते ?

संसार में आज तक कोई भी कला ऐसी नहीं बनी जो मनुष्य देह के समान स्वयमेव अपनी मुरम्मत करती हो। जो एक २ विकृत परमाणु को अपने स्थान से हटा कर ठीक वैसा ही दूसरा नवीन परमाणु बनाकर सावधानता से उस के स्थान पर धर दे और रचना भी ऐसी सुन्दर हो

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कि आकार प्रकार में लेशमात्र भी अन्तर न पड़े। तभी तो शरीर भर में नवीनता आजाने पर भी त्वचा और वर्ण पूर्व से ही दिखाई देते हैं। इस विचार से ता शरीर की आयु सर्वदा एक वर्ष से न्यून समझनी चाहिये, कारण यह कि वर्ष के अनन्तर हमारा समस्त देह नवीन हो जाता है। या यूं समझो कि हमारा वर्ष भर के अन्दर २ पुनर्जन्म हा जाता है। सौ वर्ष की आयु वाले मनुष्यों के शरीर भी यदि वह सृष्टि नियमों का पालन करें तो नवजात बालक के समान कोमल और सुन्दर बन सकते हैं।

भौतिक कला और हमारे प्रियधामों में एक और भी विचित्रता है। कला प्रयोग से पुरानी होती और घिसती जाती है विपरीत इस के मनुष्य देह व्यायाम तथा सत्प्रयोग से उत्तम और नवीन बनती जाती है। आज का शरीर ता हमारे पास है परन्तु कल या अगले वर्ष जो देह बनेगा या भविष्य में जैसा प्रियधाम बनाना हमें अभीष्ट है वह हमारे आदर्श में वैसे ही छिपा पड़ा है जैसे कि बीज में बट वृक्ष। जैसे हमारे संकल्प होंगे वैसे ही हमारे शरीर और मन निर्मित होते जावेंगे। आहार आचार

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और मन के संकल्पों द्वारा हमारा अन्तरमन (Sub Conscious mind) हमारे नवीन शरीर को निर्मित करेगा। हमें अपने आज के दिव्यधाम को अजर अमर बनाने की चिन्ता करनी अनावश्यक है क्योंकि यह धाम तो गुज़रता और विनष्ट होता जा रहा है और एक वर्ष के अनन्तर नहीं रहेगा। हां, इस के स्थान में जो नवीन धाम बनने वाला है स्वाधीन विकास के नियमों द्वारा उस के निर्माण के लिये दृढ़ विचार करना उचित है। नवीन धाम निस्सन्देह हमारे गहरे संकल्पों द्वारा ही बनेगा।

वैज्ञानिकों ने अनुसन्धान किया है की एक सेल वाले जन्तु अमीबा या इन्फीज्यूरिया अमर होते हैं। उन की वृद्धि भी (Division) द्वारा अर्थात् एक सेल के न्यूकलियस के बड़े होने पर दो विभाग बन, दो जन्तु स्वतन्त्र जीवधारी बन जाते हैं। ऐसे ही एक से दो और दो के चार होते हुए वे सर्वदा समुद्र में जीवित रहते हैं। हां, एक समय ऐसा आता है कि किसी पुराने जन्तु में शक्ति की न्यूनता हो जाती है। उस समय स्वभाव सिद्ध वृद्ध सेल नवीन सेल के साथ समागम करता और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कायाकल्प की रीति से पुनः यौवनावस्था को धारण कर लेता है।

स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिये यह अत्यावश्यक है कि हम सेलों के पालन पोषण की विधि को जानें, ताकि शरीर पुष्ट और सुन्दर बना रहे। सेलों की मृत्यु बुरी नहीं क्योंकि मृत्यु के द्वारा ही तो नवीन और अधिक उपयोगी सेलों का समावेश होता है। शरीर का सौन्दर्य और उसकी रचना की दृढ़ता पुराने सेलों के परित्याग में ही रहती है, सृष्टि नियमानुसार जहां मृत्यु है वहीं जन्म है। शरीर की स्थिरता के साथ नवीन सेल बनते ही रहेंगे तभी तो वेद में आदेश है कि तुम्हारे शरीर के अवयवों और मन की वृद्धि हो, ताकि तुम्हारी अविकसित शक्तियां विकसित हों और पूर्णायु द्वारा दिव्यधामों का यथोचित उपयोग होसके।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संस्कारों का महत्व

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हम मनुष्य को चार पुश्तों अर्थात् एक सौ वर्ष में पूर्ण देवता बना सक्ते हैं, यदि उन तमाम साधनों को प्रयोग में लाया जावे जो हमें आज तक ज्ञात हो चुके हैं अर्थात् यदि मनुष्य में सद्गुणों का संचार और अपगुणों का सर्वथा परित्याग होसके।

लूथर बरबेंक

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तीसरा परिच्छेद

संस्कारों का महत्व

अक्षणवन्तः कर्णवन्तः सखायो मनो जवेष्वसमा वभूवुः
आदघ्नास उपकक्षास उत्वे हृदाइव स्नात्वा उत्वे ददृशे

ऋ० १०-७१-१७

सभी मनुष्यों के नाक कानादि अवयव होते हैं परन्तु इतर मनुष्यों की अपेक्षा महात्माओं में आत्मिक शक्ति प्रबल होती है। वह बड़े सरोवर के समान होते हैं जिस में तैरने और स्नान करने से आनन्द मिलता है और सरोवर की गहराई का जहां अन्त ही नहीं मिलता। विपरीत इस के दुर्जन लघु-जलाशय के तुल्य होते हैं जहां स्नान करने से केवल सुख ही नहीं मिलता वरन शरीर पर कीचड़ भी लग जाता है।

मनोविज्ञान शास्त्र ने सिद्ध कर दिया है कि हमारे सभी विचारों और व्यवहारों का आधार हमारे अन्तरमन (Subconscious mind) पर है। शिर के पिछले विभाग में अन्तरमन का प्रियस्थान

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है। वाह्यमन का सम्बन्ध इन्द्रियों और उन के विषयों से रहता है। इन्द्रियां अपने २ विषयों में प्रवृत्त हो बाहर के ज्ञान को निरन्तर वाह्य मन में पहुंचाती रहती हैं। मन जागृतावस्था में वाह्य पदार्थ के रूपों को अनुभव करता और ज्ञान उपलब्ध करता है। वाह्य मन के विचारों, भावनाओं और कल्पनाओं का प्रभाव अन्तर मन पर पड़ता है। जब हम रात्रि के समय अपने अन्तरमन को आदेश देते हैं कि प्रातः ठीक चार बजे हमें उठना है तो हमारा अन्तर मन ठीक निश्चित समय पर हमें जगा देता है, इसी प्रकार यदि गहरे और गम्भीर संकल्प वारम्वार अन्तर मन पर डाले जावें और वह अन्दर जाकर अंकित भी होजावें तो वह संकल्प रूपों को धारण करते और साकारमय बन जाते हैं। दृढ़ता की अवस्था में वाह्य मन के संकल्प इतने प्रवल हो जाते हैं कि उन से शरीर में वृद्धि और स्वास्थ्य की उत्पत्ति हो जाती है। गर्भावस्था में मातृ शक्ति के संकल्प और संस्कार गर्भस्थ बालक की शारीरिक और मानसिक रचना करते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अमेरिका के अन्तर जातीय पनामा की १९१५ वाली नुमाइश में अनुमान आठ सौ कान्फ्रेन्सें हुई थीं। उनमें से सब से रोचक कान्फ्रेन्स Race Betterment Congress थी जिस का उद्देश्य मनुष्य जाति का उद्धार करना था। इसमें भिन्न २ देशों के अनुभवी वैज्ञानिकों ने भाग लिया था। हमें भी निमन्त्रण दिया गया था और उस अवसर पर हमारा व्याख्यान भी संस्कारों के महत्व पर हुआ था। इसी कान्फ्रेन्स में अमेरिका के अद्वितीय वैज्ञानिक Luther Berbank महोदय ने भाग लिया था। बरबेंक महोदय को उस देश में Wizard of the Plant life अर्थात् वनस्पति विज्ञान का जादूगर कहते हैं। उन्होंने वज्ञानिक रीति से अनेक आविष्कार निकाले हैं। नवीन २ फूलों और वनस्पतियों को उत्पन्न किया है। जब उन से भरी सभा में पूछा गया कि आपने स्ट्राबेरी और गुलाब के पुष्पों को मुकम्मल बनाने के साधन तो निकाले परन्तु क्या कभी आपने मनुष्य को पूर्ण बनाने और दैविक शक्तियों के संचार करने के विषय पर भी ध्यान दिया है और यदि दिया है तो कितने समय

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में ऐसा होना सम्भव है ? बरबेंक महोदय ने नम्र भाव से उत्तर दिया कि "हम मनुष्य को चार पुश्तों अर्थात् एक सौ वर्ष में पूर्ण देवता बना सक्ते हैं यदि उन तमाम साधनों को प्रयोग में लाया जावे जो हमें आज तक ज्ञात हो चुके हैं अर्थात् यदि मनुष्य में सद्गुणों का संचार और अपगुणों का सर्वथा परित्याग हो सके।"

उस समय हमें विश्वास और दृढ़ विश्वास हुआ कि भगवान दयानन्द ने कितने महत्व की शिक्षा संसार भर को प्रदान की है। दयानन्द और बरबेंक एक ही भाषा बोलते थे। उन के पुणीत हृदय-मंदिरों में संसार के कल्याण करने की भावना समान थी। वे दोनों संस्कारों के महत्व में अगाध विश्वास रखते थे। वह मनुष्यों को Superman देवता बनाने की क्षमता धारण किये हुए थे।

ऋग्वेद के आठवें मण्डल में संस्कारों के महत्व पर बहुत से सुन्दर उपदेश मिलते हैं। आर्य जनता में संस्कारों के लिये समुचित मान तो है परन्तु उन के आत्मा को विरले ही मनुष्यों ने अनुभव किया है। ज्ञात होता है कि वेदों के उपदेशों के

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आधार पर ही १६ संस्कार निश्चित किये गये थे। संस्कारों द्वारा ही हम प्रौढ़ नर नारी के अन्तरमन पर अभीष्ट संकल्प डाल सक्ते हैं ताकि नवजात बालक हमारे कल्पित उद्देशों और आदर्शों के समान निर्मित हो। बालक के अन्तरमन को हम फ़ोटो के प्लेट से उपमा दे सक्ते हैं, और प्रकाश की संकल्पों से तुलना कर सक्ते हैं। शुद्धप्लेट पर जैसे रश्मियों का प्रकाश चित्र बना देता है ठीक वैसे ही संकल्प अन्तरमन रूपी परिमार्जित प्लेट पर संस्कार स्थिर कर देते हैं। यही कारण है कि शास्त्रोंमें उपदेशों तथा इतिहास द्वारा दर्शाया गया है कि द्विज मात्र जिस प्रकार की सन्तति चाहें वैसा ही बालक उत्पन्न कर सक्ते हैं। नवजात मनुष्य का विकास तो होता ही है परन्तु वेद आज्ञा देते हैं कि यह विकास हमारे अपने आधीन है। इसे ही हम स्वाधीन विकासवाद कहते हैं। यह हमारी अपनी इच्छा पर निर्भर है कि हम कैसी सन्तति उत्पन्न करें। यह गौरव वेदों की शिक्षा को ही प्राप्त है कि हम स्वाधीन विकास वाद के प्रचारक हैं। ज्ञात अथवा अज्ञात रीति से जो भी हमारे संकल्प होते हैं उन का

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निरन्तर प्रभाव पड़ता जाता है। उत्तमता इसी में है कि वह कल्पनाएं बुद्धि अनुकूल हों और हम निर्माता के दिये हुए ज्ञान का सदुपयोग कर सकें। वह नर नारी बड़ी भ्रान्ति में हैं जो समझते हैं कि हमारे किये हुए विचारों का दूसरों पर भला या बुरा प्रभाव नहीं पड़ता। हम अपने गृह के निर्माण में जैसे (Plans) और (Specifications) नक़्शे आदि तय्यार करते हैं और तदनुसार मकान बनवाते हैं ठीक उसी प्रकार हमें अपना अथवा अपनी अपनी सन्तान का निर्माण करना उचित है।

वेद में सन्तानोत्पत्ति से पूर्व माता पिता की योग्यता और उन के आदर्शों पर बहुत से उपदेश मिलते हैं। यदि ब्रह्मचर्य-आश्रम को गृहस्थ रूपी भवन की नीव समझ लें तो प्रथम नीव को सुदृढ़ बनाना अत्यन्त आवश्यक हो जाता है ताकि नीव उच्च अट्टालिका के भार का सहन कर सके। इन १६ संस्कारों में से प्रथम के तीन संस्कार गर्भस्थ बालक के मन एवं शरीर के निर्माण करने के निमित्त हैं। तदनन्तर विवाह संस्कार पर्यन्त सभी संस्कार ब्रह्मचारी और ब्रह्मचारिणी को आदर्श स्त्री पुरुष

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बनाने के निमित्त विधान किये गये हैं। प्रत्येक संस्कार अपने अन्दर महत्व के आदर्श और उत्तमोत्तम संकल्पों को धारण किये हुए हैं। जब आयु वृद्धि और ज्ञान वृद्धि के साधनों को धारण कर ब्रह्मचारी और ब्रह्मचारिणी निष्णात हो स्नातक और स्नातिकाएं बन जावें तब वह विवाह की कामना और सन्तान की इच्छा होने पर दूसरे आश्रम में प्रवेश करें।

बालक बालिकाओं की उत्पत्ति से पूर्व, न्यून से न्यून २५ वर्ष पहिले तय्यारी होनी चाहिये। वेद में आदेश मिलते हैं:— माता, पिता, भाई, मित्र सभी नवजात बालक के हितचिन्तक स्वयम सत्य व्यवहार में प्रवृत्त हों और कुमार वा कुमारियों को वैसे ही सद्व्यवहारों में प्रवृत्त करावें...... गुरुकुलों के शिक्षक ऐसे हों जो शिष्यों को धर्मयुक्त नीति की शिक्षा दें, सदाचार का प्रचार करें, पापों से उनके मन की वृत्तियों को हटा कर कल्याणकारी कर्मों में नियुक्त करें, विद्वान अध्यापक और उपदेशक शिक्षा द्वारा कुमार ब्रह्मचारी वा कुमारी ब्रह्मचारिणी को परमेश्वर से लेकर पृथिवी पर्यन्त सभी विद्याओं को

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पढ़ावें......... माता पिता सावधानता से बालक बालिकाओं को ब्रह्मचर्य धारण करावें............ गुरु पत्नियां वेद वेदांग और उप वेदों की शिक्षा से देह, इन्द्रियों, अन्तःकरण और मन की शुद्धि, शरीरों की पुष्टि, प्राणों की सन्तुष्टि आदि से बालकों को उत्तम गुणों में प्रवृत्त करें .... इन और ऐसे ही अन्य उत्तम उपदेशों से स्पष्ट है कि बालकों में आदर्श जीवन लाने से पूर्व माता पिता, शिक्षक, उपदेशक और अन्य हित चाहने वाले सम्बंधियों के जीवन आदर्श जीवन होने चाहियें। जैसे पौदा सब प्रकार के साधनों से सुरक्षित होकर उगता और बढ़ता है ठीक उसी प्रकार सावधानता द्वारा सुरक्षित बालक आदर्श स्त्री पुरुष बन सक्ते हैं।

गृह सम्बन्धी संस्कारों पर वेद में बहुत कुच्छ प्रकाश डाला है। गृह भार कौन उठा सक्ता है ? इस प्रश्न का सविस्तृत उत्तर वेदों में इस भांति से दिया गया है। जिस स्त्री और पुरुष ने ब्रह्मचर्य का सम्पादन किया हो, उत्तम शिक्षा प्राप्त की हो, जो शरीर तथा आत्मा के बल से युक्त हो, जो नीरोग, पुरुषार्थी और ऐश्वर्य सम्पन्न हो, जो सत्संग का

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सर्वदा अभिलाषी और नित्यंप्रति ज्ञान वृद्धि की हार्दिक कामना करता हो, जो आलस्य को परित्याग कर यम और नियमों का सेवन करता हो,.........
ऐसे कुमार और कुमारियां गृहस्थाश्रम में प्रवेश करें।

....

गृहस्थ को ग्रहण करने का अधिकार वेद ने कुमारी ब्रह्मचारिणियों को प्रदान किया है। इस वैदिक प्रथा के मिट जाने से पुरुषों ने इस अधिकार को छीन मातृशक्ति का अत्यन्त निरादर किया है। यूरोप का इतिहास बतलाता है कि १२ वीं शताब्दि के अनन्तर क्रूसेड के युद्ध के दिनों में जब वीराङ्गनाओं ने स्वयं वरों और वह भी वीर वरों को चुनने का अधिकार अपने हाथों में लिया तभी से पाश्चात्य देशों में मातृ शक्ति का सम्मान होना आरम्भ हुआ। विपरीत इस के जब से भारतवर्ष की नारियों से यह अधिकार छीना गया तभी से इस देश में अवनति का आरम्भ हो गया। हां, राजपूतानादि जिन प्रान्तों में स्वयम्बर प्रथा बनी रही वहां मातृशक्ति का मान भी बना रहा। पशु पक्षियों में जब मादा प्रसन्न होती है तभी वह समागम की

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वीकृति करती है। चाहे नर शारीरिक सौन्दर्य्य अथवा बल द्वारा, चाहे शत्रुओं के परास्त करने से, चाहे मधुर गीत सुनाकर अथवा नृत्यादि के प्रदर्शन से मादा की प्रसन्नता का कारण बने। तभी मादा मुग्ध होती और नर का आश्रय लेती है। तभी वह समागम करने और निरन्तर प्रीति वा सहयोग तथा सहवास से सन्तान उत्पन्न करते हैं। मनुष्य में इतनी विशेषता अवश्यमेव मिलती है कि अन्य योनियों में जहां सौंदर्य्य नरों में मिलता है वहां मनुष्य योनि में सौंदर्य्य नारी में पाया जाता है।

वेद में विधान है कि ब्रह्मचर्य्य आश्रम को सेवन की हुई कुमारी अपने सदृश्य गुण, रूप और स्वभाव वाले, अपने से अधिक बल और विद्या वाले, और जिन में अन्तःकरण से पूर्ण प्रीति हो, ऐसे ब्रह्मचारी को स्वयम्बर विधि से वरे। वैसे ही कुमार ब्रह्मचारी अपने समान युवती स्त्री से पाणि-ग्रहण करे। दोनों मिल कर गृहस्थ धर्म का पालन करें। आपस में वियोग, अप्रीति और व्यभिचार कभी न हो। सदा ऋतु गामी बने रहें। सब प्रकार से एक दूसरे की रक्षा करें, छल कपट के आचरणों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से रहित हों। उद्योगी, जितेंद्रिय, एक पति वा एक पत्नी को चाहने वाले हों; शरीर और आत्मा के बल को देख अभीष्ट सन्तति की हार्दिक कामना से सन्तान उत्पन्न करें। दोनों मित्र भाव से वर्तें, कटु वचनों का भूल कर भी प्रयोग न करें। सत्यवादी, धर्मात्मा और आप्त विद्वानों के सत्संग से शुद्ध धर्म, सदाचार और सद्विद्या का ग्रहण करें। आत्मा की पवित्रता के लिये अष्टाङ्ग योग के साधनों द्वारा नित्य उन्नति करते रहें। प्रातः सायं उपासना में प्रवृत्त हों। सम्पत्ति की प्राप्ति में यत्नवान हों। निरन्तर एक दूसरे के अनुकूल रहें और अपने हृदय को अत्यन्त प्यारी भार्य्या और अत्यन्त प्रिय पति बनाने की इच्छा बनाए रखें। अग्नि तुल्य तेजस्विनी स्त्री विदुषी बन, अलंकारों से सुशोभित प्रकाशवती, सौभाग्यवती और कल्याणकारिणी सम्राज्ञी बने। ऐसे उत्तम संकल्प, विशुद्ध संस्कार और उच्च आकांक्षाएं जब अन्तरमन पर प्रभाव डालेंगे तभी बालकों का शरीर वस्तुतः दिव्यधाम बनेगा। तभी वह विद्वान, बुद्धिमान, जितेंद्रिय, विचारशील, कृतज्ञ, परिश्रमी, विद्यार्थी बनकर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ब्रह्मचर्य्य को धारण करने में समर्थ होंगे और दीर्घ आयु को उपभोग कर सकेंगे। उन कुमार वा कुमारियों के शरीर सुडौल, सुन्दर और सुदृढ़ बन सकेंगे। जैसे प्यासे प्राणियों को जल तृप्त करता है वैसे ही उत्तम स्वभाव, प्रियाचरण और मधुर वाणी से स्त्री पुरुष को और पुरुष स्त्री को तृप्त करते हुए शुद्धाचरणों वाली सन्तान उत्पन्न करें, तभी आदर्श ब्रह्मचर्य्य आश्रम के स्थापन की संभावना हो सकती है। इसी आश्रम में शरीर और मन की पुष्टि, विद्याप्राप्ति, वेदानुकूल सदाचार को निर्माण किया जा सकता है, तब ही तो गृहस्थाश्रम में परस्पर की प्रीति, धनादि ऐश्वर्य्य के उपार्जन, आदर्श सन्तान के उत्पादन और संसार के उपकार के साधनों की संभावना होसक्ती है। वानप्रस्थाश्रम में तप का आचरण, विद्यार्थियों को विद्या दान और गृहस्थियों के कल्याण की कामना हो। संन्यास लेकर महापुरुष और स्त्रियां वेदविद्या वा धर्म का प्रकाशन करें। एक धर्म, एक कर्म और एक ही प्रकार के सदाचार के विस्तार करने में प्रवृत्त हों, निष्पक्षपात हो संसार में सत्य, ज्ञान और विज्ञान

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

का प्रचार करें, सभी मनन शील आत्माओं में परस्पर प्रीति का संचार हो, क्योंकि बिना मित्रता और प्रीति के मनुष्य समाज में निरन्तर सुख की संभावना नहीं हो सकी। संस्कारों के महत्व में इन चारों आश्रमों का परस्पर सम्बन्ध है, आश्रम के द्वितीय भाग में अर्थात् गृहस्थाश्रम में कार्य्यों की विभिन्नता के कारण चार वर्णों का भी वर्णन किया गया है। ब्रह्मचर्य्य, वानप्रस्थ और संन्यास में वर्णों का भेद नहीं होता। यह वर्ण केवल मानसिक शक्तियों के विकासार्थ भिन्न २ धर्मों के ग्रहण करने के कारण बनाए गये हैं। सभी बालक जन्म से शूद्र होते हैं केवल संस्कारों द्वारा द्विज और भिन्न कर्तव्यों वा धर्मों के कारण ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य बनते हैं।

मनुष्यों ने कृत्रिम समाज संगठन से एक दूसरे पर बन्धन(Limitations) लगाए। इन्हीं प्रतिबन्धक नियमों के कारण समाज का मौलिक संगठन अस्त व्यस्त होगया और परस्पर में ईर्षा और स्पर्धा के दुष्प्रभाव पैदा हो गये। व्यक्तियों और समुदायों में वैमनस्य उठ खड़ा हुआ और उन्नति के स्थान

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में अवनति होने लगी।

उपर्युक्त कतिपय आदर्श वैदिक सभ्यता का दिग्दर्शन कराते हैं। प्राचीन आर्य्यों ने इन हीआदर्शों पर अपनी सभ्यता और संगठन का निर्माण किया था। उन्हें पूर्ण विश्वास था कि वह जो चाहें बन सक्के हैं और जैसा चाहें अन्य को बना सक्के हैं। महाराज अश्वपति ने अपनी सारी प्रजा को आदर्श प्रजा बनाने में पूर्ण सफलता प्राप्त की थी उस प्रयत्न की जड़ में यही उच्च आदर्श कार्य्य करते थे। आर्य्यों की नीति, उन की शुद्ध प्रणाली उन में स्त्रियों का सम्मान, परस्पर के व्यवहार और राज्य प्रणाली सभी जीवन के विभाग उच्च श्रेणी के थे, उसी सभ्यता का गौरव आज भी आर्य्यों को प्राप्त है।

स्वाधीन विकास का सिद्धान्त हमें सिखलाता है कि हम अपने संकल्पों द्वारा शरीर और मन को जैसा भी चाहें बना सक्के हैं। शरीर ही नहीं किन्तु मानसिक शक्तियों को भी जैसा चाहें ढाल सकते हैं।। हाँ, हमें अपनी समग्र शक्तियां अपनी इस सिद्धि में लगा देनी चाहिये। संकल्प आप ही

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप आत्म विकास को उत्पन्न करते हैं ।

स्मरण रहे कि हमारा वाह्य स्वास्थ्य, हमारी वाह्य आकृति और हमारे वाह्य आचार व्यवहार हमारे अभ्यन्तरीय जीवन का प्रतिविम्ब हैं जब कि अभ्यन्तरीय जीवन हमारे संकल्पों और विचारों का ही परिणाम है। हमारे माता पिता के संस्कारों ने हमें शरीर प्रदान किया है। गुरु आचार्य्य, और सम्बन्धियों ने हमें मानसिक रचना में सहायता दी है। संस्कारों द्वारा हम अपने संकल्पों को अन्तरमन रूपी प्लेट पर डालते और तदनुकूल ही शरीर और मन को ढालते हैं । हम अपने भाग्य के स्वयं निर्माता हैं। हम सृष्टि के अथाह ज्ञान के वारिस हैं। हमारे सामने ज्ञान का दस्तरख़ान बिछा है अपनी शक्ति के अनुसार जितनाचाहें हमउठासकते हैं। हमारे तप की भी कोई सीमा नहीं जितना ऊंचा संकल्प होगा उतना ही अधिक तप करना होगा और वैसे ही बहुमूल्य पदार्थों की प्राप्ति होगी। सृष्टि के अनन्त भाण्डार में से अमृत के सुपान करने के लिये बल, वीर्य्य और उत्साह की आवश्यक्ता है । सृष्टि की शक्तियों में हमारे उपभोग से कुछ भी न्यूनता

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नहीं आती।

संकल्पों में अद्भुत शक्ति है। इस का महत्व वही अनुभव करसक्ते हैं जिन्हों ने किसी उत्तम उद्देश्य की सिद्धि और अभीष्टि आदर्श की प्राप्ति के लिये व्रत को धारण किया है। यह एक स्वतः सिद्ध नियम है कि जब हम किसी बुद्धि पूर्वक निश्चय को धारण करते हैं तो मानो सारी शारीरिक और मानसिक शक्तियां परस्पर के सहयोग से उस आदर्श को हमारे सामने लाकर खड़ा कर देती हैं। मानसिक रचना से ही हम शरीर की सारी शक्तियों पर शासन करते हैं। हमें उचित है कि सात्विक आहार व्यायाम, प्राणायाम ब्रह्मचर्य्य और आत्मिकसंकल्पों से हम ऐसे आदर्शों को अपने सामने रखें कि जिन का फल निरन्तर स्वास्थ्य और सौन्दर्य्य युक्त अखंडित यौवन हो।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सात्विक आहार और आयु वृद्धि

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुछ समय के अनन्तर एक ऐसा मनुष्य-समुदाय उत्पन्न हो जायगा जो एक सहस्र वर्ष तक भी चाहें तो जीवन वृद्धि कर सकेंगे। उन का कथन है कि Insulin नामी औषधि के विज्ञान ने हमारे विचारों में महान परिवर्तन कर दिया है।

प्रोफ़ेसर हेबर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चौथा परिच्छेद

सात्विक आहार और आयु वृद्धि

आहार शुद्धौ सत्वशुद्धिः
सत्व शूद्धौ ध्रुवास्मृतिः ।।

आहार की शुद्धि से सत्व की शुद्धि और सात्विक जीवन से बुद्धि और स्मृति प्राप्त होती है।

मृत्यु के कारणों को दूर करने से विज्ञान ने हमारे समक्ष आयुर्वेद की एक कठिन समस्या का हल उपस्थित कर दिया है। अध्यापक हेबर ने तो पेशीनगोई की है कि कुछ समय के अनन्तर एक ऐसा मनुष्य समुदाय उत्पन्न हो जायगा जो एक सहस्र वर्ष तक भी चाहें तो जीवन वृद्धि कर सकेंगे। उन का कथन है कि Insulin नाभी औषधि के विज्ञान ने हमारे विचारों में महान परिवर्तन कर दिया है यह औषधि एक प्रकार के Enzymes

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अशुंओं को विशुद्ध कर देती है और Diabetes रोग के लिये अकसीर सिद्ध हुई है। यदि इसी प्रकार भिन्न २ Enzymes की विशुद्धि हो सके तो शरीरस्थ सभी विकृत और विषैले परमाणु सुगमता से दूर हो सकंगे क्योंकि शरीर के सेलों को मरना तो नहीं चाहिये। मृत्यु तभी आती है जब विषैले परमाणु शरीर में विकार उत्पन्न कर देते हैं। यदि विष को नष्ट करदेने वाले रसों का आस्वादन किया जावे तो शरीर के सेल पूरी फुरती से काम करने लग जाते और फिर नौजवान बन जाते हैं। जैसे Laboratory में सेल के जीवन को सुरक्षित रखने से चिर काल पर्य्यन्त जीवित कर रखा जा चुका है ठीक इसी प्रकार सावधानता से शरीर के अन्दर भी सेल को दीर्घकाल तक जीवित और सुरक्षित रखा जा सक्ता है। बाहर जब सेल की आयु लम्बी हो सक्ती है तो शरीर के भीतर सेलों की आयु क्यों पूर्ण आयु नहीं हो सक्ती?

सृष्टि की आदि से आज दिवस पर्य्यन्त मनुष्यों ने उदरपूर्ति के अनेक साधन निश्चय किये हैं। पृथिवी के अन्न और औषधियों, शाक और पतों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फल और फूलों, कन्द मूल के अतिरिक्त जलचरों वायुचरों का मांस और प्रत्येक चर और अचर वस्तु को प्रयोग में लाया जा रहा है। अमेरिका के शिकागू आदि नगरों में जो फकिंग हौस बने हैं उन में प्रतिदिन सहस्रों नहीं वरन लाखों प्राणियों का वैज्ञानिक रीति से बध किया जाता है। मनुष्य ने सूकरादि पशुओं को बध कर मांस, रक्त, हड्डी बालादि प्रत्येक वस्तु का प्रयोग किया है परन्तु जब इस भयावह दृश्य पर दृष्टि डाली जाती है तो हृदय कम्पायमान होजाता है। मनुष्य के लालसा की सीमा नहीं। न्यूयार्क में एक व्यापारी ने अन्दाज़ा लगाया कि केवल न्यूयार्क में प्रति दिन इतने टन मछलियों की आवश्यकता है और सैंकड़ों मनुष्य प्रति दिन मछलियों के पकड़ने, मारने और मण्डी में लाने का कार्य्य कर रहे हैं। इन सब का व्यापार अपने वश में करने और धन कमाने के विचार से उस ने एक बड़ी नौका बनवाई। मछलियों का स्वभाव है कि रात्रि के प्रकाश को देख वह जल की सतह पर आजाती हैं। इस नौका के आगे ज्योति के दो बड़े तीव्र प्रकाश के दीपक लगाये गये और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उन के बीच में एक गोल द्वार बनाया गया। द्वार के अन्दर आरे और अन्य अस्त्र रखे गये। जब वह नौका अटलांटिक महासागर में डाली गई तो मीलों पर्य्यन्त इस की तीव्र ज्योति फैली, मनों छोटी बड़ी मछलियां इस गोलाकार द्वार में पकड़ी और कटती गयीं। अन्दाज़ा किया गया कि एक घण्टे में एक हज़ार टन वज़नी मछलियां वश में आगईं। रात्रि भर में १० घण्टे नौका चलाने से दस सहस्र टन मछलियों को मनुष्य की उदर पूर्ति के लिये पकड़ा, काटा, साफ़ किया और विक्री के लिये मण्डी में ला उपस्थित किया।

मनुष्य नवीन २ आविष्कारों द्वारा आहार्य्य द्रव्यों की खोज कर रहे हैं। न्यूनाधिक प्रत्येक देश में और प्रत्येक जाति में, नहीं २ प्रत्येक समाज में प्राणियों का वध किया जारहा है। एक ओर निरामिषभोजी मांस के अवगुणों को बतला रहे हैं दूसरी ओर मांस के प्रचारक शूरवीरता के नाम पर प्राणियों के घात को उत्तम कर्म कह रहे हैं। शास्त्रकारों ने इस समस्या को नितान्त दूसरी रीति से सिद्ध किया है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयुर्वेद आदि ग्रन्थों में प्रत्येक आहार्य्य द्रव्य को सात्विक, राजसिक और तामसिक इन तीन श्रेणियों में वर्णित किया है। मनुष्य भिन्न २ प्रकृति के अनुसार आहार्य्य द्रव्यों को प्रयोग में लाते रहे हैं और आज भी जो हत्या काण्ड रचे जाते और उपयोगी जीवजन्तुओं का विनाश हो रहा है वह इसी लिये कि राजसिक अथवा तामसिक वृत्ति के मनुष्यों की कुचेष्टाओं को पूर्ण किया जावे। यहां हमें आमिष और निरामिष भोजन पर विचार करना अभीष्ट नहीं। केवल सात्विक आहार और उस के गुणों पर विचार करना अभीष्ट है। जिन्हें शरीर की शुद्धि एवम् मेधा और स्मृति की पवित्रता की आकांक्षा है, जिन्हें स्वास्थ्य, सौन्दर्य्य और निरन्तर यौवन की अभिलाषा है, जो शरीरस्थ सेलों को विकारों और विषैले परमाणुओं से सुरक्षित रखना चाहते हैं, जो योग शास्त्र की विधि अनुसार यम और नियमों को अपने जीवन में परिणत करना चाहते हैं, जो ब्रह्मचर्य्य द्वारा दीर्घायु, सर्व्वायु, और पूर्णायु की कामना करते हैं और जो वेदोक्त शिक्षा और आदर्शों को अपने आचार की कसौटी समझे

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हुए हैं वह सज्जन राजसिक और तामसिक आहार को कदापि पसन्द न करेंगे । उपनिषद् बतलाते हैं कि आत्मनः विन्दते वीर्य्यं, वीर्य्य, बल और उत्साह आत्मिक बल द्वारा उत्पन्न होता है न कि माँसादि तामसिक आहार से । हमारे दिव्यधाम दैविक रचनाओं में सब से अधिक उपयोगी और अद्भुत मन्दिर बने हैं, ऐसे सुन्दर अनुपम प्रिय धामों को व्याधियों और विकारों का आश्रम बनाना बुद्धिमत्ता नहीं है । जब हम सच्चे हृदय से वीर्य्यवान, जितेन्द्रिय और तेजस्वी बनना चाहते हैं तो हमारा धर्म है कि हम अपने दिव्यधामों को अमर बनावें और उन्हें सात्विक आहार पहुंचावें । आहार का प्रयोजन न केवल ऊष्णता प्रदान करना है वरन अन्न द्वारा विद्युतरूपी अग्नि का भी शरीर में संचार होता है । यह अग्नि शरीर के अङ्ग प्रत्यंग में जीवन उत्पन्न करती है और नवीन सेलों का निर्माण करती है । सभी आहार्य्य द्रव्य इस कार्य्य को सम्पादन तो करते हैं परन्तु खाद्यद्रव्यों के गुण, उन के रोग और उन के दोष भी सूक्ष्म रूप से हमारे अन्दर प्रविष्ट होजाते हैं । जब माता पिता के अतीव सूक्ष्म रज

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और वीर्य द्वारा उन के गुण, दोष और कभी कभी रोग तक नवजात बालक पर प्रभाव डाल सक्ते हैं तो वह आहार जो शरीर में एक बार नहीं अनेक बार जाकर रक्त में मिलता है उस के गुण दोष क्यों कर शरीर का भाग न बनेंगे। इसी लिये कहा है कि आहार का प्रभाव अतीव गहरा होता है। राजसिक और तामसिक खाद्य पदार्थों से न तो मेधा और स्मृति की परिबृद्धि होती है और न ही उन से चिरस्थायी स्वास्थ्य मिल सक्ता है, विपरीत इस के दीर्घायु मनुष्य अधिकांश में निरामिष भोजी और सात्विक आहार सेवी हुए हैं। इसी हेतु शास्त्रों में श्रेष्ठ भोजन सात्विक भोजन बतलाया गया है।

सात्विक आहार में दूध, घी, दही और दूध से बनने वाले अनेक भोज्य पदार्थ, उत्तमोत्तम पके हुए फल, नाना प्रकार के अनाज और दालें, सब्ज़ी तरकारी, मधु आदि पदार्थ हैं। इन सब आहार्य्य द्रव्यों में श्रेष्ठतम तो नट्स अर्थात् बादाम, अखरोट पिस्ता, नेज़ादि शुष्क फल हैं। पृथिवी से ऊपर वृक्षों में उत्पन्न होने वाले इन फलों को शुद्ध वायु, सूर्य्य

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की आतप और वृक्ष की महती शक्ति ने पकाया है एतदर्थ इन में संगृहीत आहार है। यह शुष्क फल सुविधा से हज़म हो सक्ते हैं और अत्यन्त शक्ति प्रद हैं। दूध और विशेष कर दही में Lactic Acid Bacteria रहता है और यह शरीरस्थ विकारों को दूर करने की सामर्थ्य रखता है इसीलिये वैज्ञानिकों ने दही के गुणों की बड़ी प्रशंसा की है। आंतों के विकारों और तत्सम्बन्धी हानि कारक Bacteria जन्तुओं से शरीर की रक्षा करना अभीष्ट हो तो दही, और उस के रूपान्तरों-अधरिड़का, मट्ठा और लस्सी का खूब उपयोग करना चाहिये। अन्न सब्ज़ियां, दूध और उस के रूपान्तर, शुष्क फल, ताज़े फल और उन के रस और नटस उत्तरोत्तर उपयोगी सात्विक आहार हैं। स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिये मादक द्रव्यों, चाय, काफ़ी आदि उत्तेजक पदार्थों, मसाले खटाई और सिरकादि वस्तुओं का भी परित्याग आवश्यक हो जाता है, क्योंकि यह उत्तेजक द्रव्य भी हानि कारक हैं। तम्बाकू आदि धूम्रपान, कोकेन, अफ़ीमादि पदार्थ नसों को उत्तेजना देते हैं और दुर्बल करते हैं। लवण के प्रयोग

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के विरुद्ध सब से बलवती युक्ति यह है कि लवण Inorganic पदार्थ है अर्थात् बनस्पति से निर्मित नहीं, दूसरे यह कि अन्नादि बनस्पतियों में एक न एक रूप में मिलता ही है। हां, अन्न, शाक, फलादि जब अग्नि द्वारा पकाए जाते हैं तो उन के अन्दर का लवण विनष्ट होजाता है। आहार के द्रव्यों में लवण विद्यमान है यदि उसे सुरक्षित रखा जावे अथवा फलों के अन्तरहित लवण को प्रयोग में लाया जावे तो यह दोष भी दूर हो सक्ते हैं।

फलाहार का एक बड़ा लाभ तो यह है कि उन के रसों में शुद्ध जल की विद्यमानता है। उन में कुच्छ भी (Inorganic) सामग्री नहीं होती। यह रस शरीरस्थ (Calcarious) मादे को जो रक्त की शिराओं को कठोर बनाता है, हल कर देते हैं। शिराओं की कठोरता वृद्धावस्था का प्रधान हेतु माना गया है।

हमारे प्रियधामों में आहार के विकार से अथवा अग्नि के मन्द होने से हड्डियों के सेल बनने कम होजाते हैं और हड्डियों के नरम पड़जाने से उन का Lime चूना हड्डियों से पृथक हो शिराओं में जमा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हो जाता है। वृद्धावस्था को लाने का यह दूसरा प्रधान कारण है। वैज्ञानिक रीति से ऐसे रोगियों के लिये हम फ़ास्फ़ोरिक एसिड डाईल्यूट का प्रयोग करते हैं ताकि यह चूना हल हो जावे और हानिकारक न हो, परन्तु औषधियों द्वारा जब ऐसा प्रयत्न किया जाता है तो शरीरस्थ सेल ही दुर्बल होजाते हैं। प्रथम तो सात्विक भोजन द्वारा लाइम आदि Deposits इकट्ठे होने ही नहीं देने चाहियें और जब हो जावें तो औषधियों के स्थान में सात्विक आहार द्वारा ही उन्हें हल कर देना चाहिये। सेब में फ़ास्फ़ोरिक एसिड विद्यमान है इस के प्रयोग से लाइम हल हो जाता है।

घृत और तैलों में जितने मेद (चरबी) बनाने वाले द्रव्य हैं उन सब में से ज़ैतून (Olive) का तैल अधिक बल प्रद और आयु की वृद्धि करने वाला है। इस का दैनिक प्रयोग अति लाभकारी और सुखदायक है। यह सात्विक आहार का मुख्य द्रव्य और अत्युत्तम आहार होने के कारण भिन्न २ रूपों में खाया जा सक्ता है। बहुत से दीर्घायु मनुष्यों ने चिरकाल पर्य्यन्त इसका प्रयोग किया है और इस के

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सेवन से बहुत लाभ उठाया है। यदि सेब, ताज़े फल-बादाम, अखरोट, पिस्तादि नट्स, मधु, ज़ैतून का तैल, और नीबू के रस को मिलाकर सालाद बनाया जावे और उस में सालाद की सजीव पत्तियां मिलाकर पूर्ण भोजन समझा जावे तो यह सात्विक आहार स्वास्थ्य की स्थिति के लिये अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगा।

जब अन्न, दूध, दही, सब्ज़ी, तरकारियों और दालों का दैनिक प्रयोग भी किया जावे तब भी फलों और नट्स का पर्याप्त प्रयोग करना उचित है। श्रेष्ठ तो यह है कि दिन भर में एक ही बार भोजन किया जावे और फलेचर महोदय की प्रणाली अनुसार खूब चबा २ कर खाया जावे और वह भोजन भी प्रधानांश में फलाहार हो। सेब जब २ मिल सकें, बड़ी संख्या में खाने चाहियें। जब केवल फलाहार करना हो तो ताज़े फलों के साथ २ शुष्क फल और नट्स ज़रूर हों। ताज़े फल आध सेर, शुष्क फल एक पाओ और नट्स आध पाओ यह सब मिलाकर खाने से पूरा बलप्रद आहार बन जाता है।

जल शुद्ध और परिमार्जित पीना चाहिये। सब

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से श्रेष्ठ तो वृष्टि का जल है। दूसरे जल विशुद्ध कर और उबाल कर प्रयोग में लाना उत्तम होता है।

आहार पर मनोविकारों का प्रभाव पड़ता है क्रोधित अवस्था में, चिन्तातुर होने में, थकावट पर कभी भोजन करना उपयुक्त नहीं। भोजन प्रसन्नता से और उत्तम नर नारियों के सत्संग में खाना उचित है। मन पर एकता, प्रसन्नता और आहार से उत्तम लाभ उठाने के संकल्पों का प्रभाव डालना चाहिये।

मानसिक संस्कारों के प्रबल प्रभाव से आहार उत्तम रसों को उत्पन्न करता और शरीर में नवजीवन का संचार करता है। यूं तो अन्तरमन स्वतः ही इस उद्देश्य की पूर्ति कर रहा है परन्तु जब दृढ़ संकल्पों द्वारा हम अन्तरमन को आदेश देते हैं कि हमारे आहार का अमुक उद्देश्य है तो वह वैसा ही शुभ परिणाम हमारे सामने ला उपस्थित कर देता है। वैज्ञानिक दृष्टि से जब सावधानता से हम आहार को चुनते हैं तो बहुत अंशों में हम विषैले परमाणुओं और विकारों से बच सकते हैं परन्तु यतः हमारा ज्ञान परिमित है इस लिये भूल की भी संभावना है। एतदर्थ हमारा अन्तरमन प्रति क्षण शरीर रक्षा के

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निमित्त Anti-toxins विषहर सेलों को स्वयमेव उत्पन्न करता रहता है। तिस पर हमारे संकल्प स्वाधीन विकासवाद के सिद्धान्त अनुसार अन्तरमन के कार्य को सुगम बनाते और दीर्घायु का उपादान कराते हैं।

भट मैचनीकाफ की अन्वेषणा तो यह है कि बड़ी आन्तों में वृद्धावस्था के लाने वाले जन्तु उत्पन्न हो जाते हैं उन्हें विनष्ट करने के अथवा उत्पन्न न हों, ऐसे उपाय सोचने चाहियें। होरस फलेचर नामी सज्जन का सिद्धान्त है कि यदि खूब चबा २ कर आहार और वह भी सात्विक आहार खाया जावे तो कभी न स्वास्थ्य बिगड़े और न ही बड़ी आन्तों में हानि-कारक जन्तुओं की आबादी बढ़े। ऐसी अवस्था में आहार का परिमाण भी केवल वर्तमान आहार की मात्रा का तृतीयांश पर्याप्त होगा। इन महापुरुषों ने सात्विक आहार के लाभकारी विषय पर बहुत कुच्छ प्रकाश डाला है।

पंद्रहवीं शताब्दि में इटली की वीनस नगरी में कारनारो नामी एक सज्जन ने इस विषय पर बहुत कुछ विचार किया था। यह सज्जन इंजीनियर थे।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चालीस वर्ष की आयु में बहुत बीमार हो गये। वैद्यों ने उन के रोग को असाध्य बतलाया। इन्हों ने निरन्तर एक दिन अपने जीवन, अपने आहार और अपने रहन सहन पर ध्यान डाला और क्रमशः ग्राह्य द्रव्यों और त्याज्य वस्तुओं को निर्धारित कर लिया। जो आहार उन्हें उपयोगी और अनुकूल प्रतीत हुआ और जो प्रतिकूल थे, उन दोनों की सूची बना डाली और अपने अनुभव से निश्चय किया कि १२ औंस अर्थात् डेढ़ पाओ अन्न उन के लिये पर्याप्त है। समय पर और ठीक निश्चित मात्रा में जब वह सात्वक भोजन करने लगा तो उस का स्वास्थ्य स्वयमेव उत्तम होने लगा और वह अपने व्यवसाय में दत्त चित्त हो काम करने लगा। ४२ वर्ष की आयु से लेकर ६८ वर्ष की आयु पर्यन्त उसे एक दिन भी कष्ट नहीं हुआ। ६८ वें वर्ष में उस की पुत्रियों ने आग्रह किया कि वह भोजन की मात्रा बढ़ादे। उन के आग्रह पर कारनारो महोदय ने केवल भोजन बढ़ा दिया और १२ के स्थान में १४ औन्स सात छटाँक अन्न खाने लगा परिणाम यह कि उसे उदरवेदना (Colic) हो गया। तब उस ने अपना

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार घटा दिया और पूर्व के समान ही खाने लगा। ९५ वीं वर्ष की आयु में उस ने अपने अनुभवों और सात्विक भोजन के महत्व पर ग्रन्थ लिखा और १०३ वर्ष की आयु तक वह स्वस्थ चित्त हो जीता रहा।

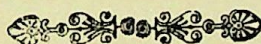
नियमित सात्विक भोजन से जब एक असाध्य रोगी एक सौ वर्ष तक अपना जीवन उत्तम और स्वास्थ्य रख सक्ता है तो साधारण नर नारियों के लिये उस से भी कहीं अधिक आयु हो सक्ती है यदि वह अपने आहार को सात्विक आहार बना लें और अपने जीवन को नियमित कर लें।

आहार दिन में केवल दो बार ही खाना उचित हैं एक प्रातराशी सवेरे १० और १२ बजे के दरम्यान और दूसरे सायं ५ और ७ बजे के दरम्यान। बीच में कुच्छ भी खाना उचित नहीं ताकि शरीरस्थ अवयवों को अपने २ कर्तव्यों के पालने में सुविधा हो और वह पर्य्याप्त विश्राम भी ले सकें। कभी २ उपवास भी करना अथवा संगतरादि फलों और सेब के रसों पर ही निर्वाह करना लाभदायक होगा। फलों के रस से तत्काल शरीर में ऊष्णता एवं विद्युत

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

का संचार होता है। इन से रक्त के श्वेत सेलों की वृद्धि होती है।

सात्विक आहार पर मनन करने और शरीर के लिये उपयोगी द्रव्यों के ग्रहण से विकृत और विषैले पदार्थों को नाश करने वाले भोजनों द्वारा रोगों को मिटा सकते हैं। साथ ही विशुद्ध रक्त से शरीरस्थ अवयवों की रक्षा करते हुए ऐसे सेल पैदा कर सकते हैं जो हमें दीर्घायु प्रदान करें और सर्वदा स्वस्थ चित रखें।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राणायाम और दीर्घायु

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

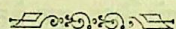
यदि उत्सर्जन शक्ति मंद हो और पाचन शक्ति प्रबल हो तो शरीर में हानिकारक विकार बढ़ते और रोगों को पैदा कर देते हैं। विपरीत इस के यदि उत्सर्जन शक्ति प्रबल हो और पाचन शक्ति दुर्बल हो तो तब भी विष तथा विकारों के संग्रह से व्याधियां बढ़ने लगती हैं। दोनों शक्तियों में समता हो, दोनों अपना कार्य उत्तमता से पूर्ण करें और उन में समुचित सहयोग हो तभी स्वास्थ्य की स्थिरता रह सक्ती है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पांचवां परिच्छेद

प्राणायाम और दीर्घायु

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः ।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् । मनु

जैसे अग्नि में तपाने और गलाने से धातुओं का मल नष्ट हो जाता है वैसे ही प्राणायाम द्वारा मन और इन्द्रियों के दोष भस्मसात हो जाते हैं। अतएव नित्यप्रति प्राणायामों द्वारा आत्मा, अन्तः-करण और इन्द्रियों के दोषों को दूर करना उचित है।

मनुष्यदेह अनन्त परमाणुओं के संयोग से बनता है। आहार द्वारा नित्य ही हम इन परमाणुओं की पुष्टि, अवयवों की रक्षा और मानसिक शक्तियों की परिवृद्धि करते रहते हैं। आहार से रस और रक्त बनता है। इस रक्त की विशुद्धि फैफड़ों में होती है और प्राणवायु (औक्सीजन) ही इस विशुद्धि का एक मात्र साधन है। नित्य ही शरीर में विकार और मल उत्पन्न होते हैं। स्वास्थ्य में बिना किसी

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रयत्न के यह विकार और मल चार भागों अर्थात् मल, मूत्र, प्रस्वेद और अपानवायु द्वारा शरीर से निकलते रहते हैं और शरीरस्थ दोषों को इकट्ठा नहीं होने देते।

वैज्ञानिक रीति से ऊष्णता की एक मात्रा को केलोरी कहते हैं। भिन्न २ व्यक्तियां अपनी रचना और शक्ति के अनुसार दैनिक २००० से ३५०० केलोरी का आहार खाते हैं। इस आहार के अतिरिक्त जल और वायु का सेवन होता है। शरीर के दोषों की संख्या ५८०० केलोरी कीगई है। निःश्वास द्वारा २०००, पसीना द्वारा १६००, मल द्वारा १२०० और मूत्र द्वारा १००० केलोरी के दोषों को त्यागने की आवश्यकता होती है। जब यह दोष प्रति दिन शरीर से बाहर निकलते रहते हैं तो शरीर स्वयम् ही मल रहित और विशुद्ध रहता है। खूब भूक लगती है। शारीरिक और मानसिक कार्यों में उत्साह पैदा होता है और हमारा दिव्यधाम तेजोमय बना रहता है।

स्मरण रहे कि शरीर में दो प्रकार की शक्तियां काम कर रही हैं। १ पाचन शक्ति और २ उत्स-

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

र्जन शक्ति । जब आहार ग्रहण कर पाचनशक्ति द्वारा उस का रस बना और रक्त में मिला सारे शरीर के अङ्ग प्रत्यङ्गों में भेजते और उन के सेलों को पुष्ट करते हैं तो पाचनशक्ति भली भाँति स्थिर रहती है। साथ ही शरीरस्थ दोषों और प्रतिदिन बननेवाले मलों के परित्याग के लिये उत्सर्जन शक्ति चाहिये जो मलों को और दोषों को बाहर फैंकती जावे ताकि विकृत पदार्थ शरीर में इकट्ठे होकर विष को पैदा न करें। यदि उत्सर्जन शक्ति मंद हो और पाचन शक्ति प्रबल हो तो शरीर में हानिकारक विकार बढ़ते और रोगों को पैदा कर देते हैं। विपरीत इस के यदि उत्सर्जन शक्ति प्रबल हो और पाचन शक्ति दुर्बल हो तब भी विष तथा विकारों के संग्रह से व्याधियां बढ़ने लगती हैं। दोनों शक्तियों में समता हो, दोनों अपना कार्य उत्तमतासे पूर्ण करें और उन में समुचित सहयोग हो तभी स्वास्थ्य की स्थिरता रह सक्ती है।

प्राणायाम का इस समता में बड़ा भाग है। जो व्यक्तियां स्वयम प्राणायाम द्वारा शुद्ध प्राणवायु को धारण नहीं करते वह भी अज्ञात रूप से प्राणायाम तो कर रहे हैं परन्तु परमात्मा की प्रदान की हुई शक्तियों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से वह लाभ नहीं उठाते और इस अमृत की विद्यमानता होने पर भी भूखों मरते और शरीर को नष्ट होने देते हैं। फेफड़ों में विशुद्ध वायु के प्रवेश से औक्सीजन वायु जाती, रक्त की शुद्धि करती और रक्तस्थ लाल सेलों में प्रविष्ट हो सारे शरीर के सेलों, अवयवों और अङ्गों में पहुंचती है। सृष्टि ने हमें अद्भुत दिव्यधाम प्रदान किया है। फेफड़ों और दिल की रचना ही अनुपम है।

फैंफड़े हमारी छाती के अन्दर धरे हैं। सामने से पसलियां और पीछे पृष्ठमेरु से एक दृढ़ पिंजर में इन का निवास स्थान है। इन की रचना एक स्पंज के समान है। दक्षिण फैफड़ा वाम फैंफड़े से बड़ा है। दक्षिण के तीन विभाग और वाम के दो विभाग हैं। इन पांचों भागों में जब रक्त पहुंचता है तो जैसे पानी से स्पंज भर जाता है, वैसे ही रक्त से फैफड़े भर जाते हैं। सारे फैंफड़ों में रक्त की शिराएं और वायु के सेल हैं। अनुमान ७२०००००० वायु सेल अर्थात् वायुगृह हैं। साधारण अवस्था में अनुमान दो करोड़ वायुगृहों में प्राण वायु पहुंचता है, शेष पांच करोड़ किसी २ समय में काम में लाये जाते हैं। जब हम

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विश्राम करते और लेटते हैं तो सांस धीमे २ चलता है। उस समय फैफड़ों में बहुत न्यून प्राणवायु जाती है परन्तु जब हम व्यायाम करते हैं तो प्राणवायु अधिक मात्रा में पहुंचती और सांस भी शीघ्रगामी हो जाता है। अनुमान किया गया है कि विश्राम के समय ३०० क्यूबिक इंच, चलते समय ४०० क्यूबिक इंच, दौड़ने में ७०० क्यूबिक इंच घोड़े पर चढ़ दौड़ाने में १२०० क्यूबिक इंच, प्राणवायु प्रति मिनट फैफड़ों में पहुंचती है। यदि फैफड़ों में इतना विस्तृत स्थान न होता और व्यायाम अथवा प्राणायाम के समय विशेष वायु के प्रवेशार्थ करोड़ों वायुगृह विद्यमान न होते तो हमारे शरीर की बड़ी दुर्गति होती। इतनी वायु का समावेश ही न हो सक्ता और न हम शरीरस्थ दोषों को जलाने में कामयाब हो सक्ते।

ज्यों ही फैफड़ों में प्राणवायु का प्रवेश होता है वह बड़े २ मार्गों से गुज़रती हुई बारीक से बारीक वायुगृहों में पहुंच जाती है। इन वायुगृहों के संग संग मलिन रक्त की नालियां बह रही हैं। रक्त की नाली और वायुगृह के दरम्यान बारीक झिल्लियां

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हैं जिन में से वायु इधर उधर आ जा सक्ती है। रक्त में कारवानक एसिड गैस होती है और वायुं-गृहों में औक्सीजन। परस्पर की समीपता में रक्त की कारवानिक एसिड गैस फौरन औक्सीजन से मिल कर कारबन डायोक्साइड अर्थात् अपान वायु बन कर फेफड़े से वाहर आ जाती है और औक्सीजन रक्तस्थ लाल कारफसलों द्वारा ग्रहण करली जाती है। इन वारीक स्थानों को कि जहां इस प्रकार रक्त की विशुद्धि होती है कैपिलरी कहते हैं। कैपिलरी रक्त को वड़ी धमनियों में और धमनियां मिल मिला कर पलमनरी आरटरी नामी नहर में पहुंचाती हैं वहां से विशुद्ध रक्त हृदय मन्दिर में आ पहुंचता है।

मनुष्य का हृदय उसकी वन्द मुठी के आकार का होता है। हृदय में चार कोठड़ियां हैं। दो मलिन रक्त के लिये और दो विशुद्ध रक्त के लिये। आहार का रस वीना काबा नामी शिरा द्वारा रक्त में मिल और तन्मय होकर दक्षिण विभाग की ऊपर वाली कोठड़ी दाहिनी आरीकल में पहुंचता है वहां से निकल दक्षिण वेन्ट्रीकल नामी कुंड में आकर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जमा होता है। यहां से पलमनरी शिरा द्वारा सारे फैफड़े में रक्त पहुंचता है और फैफड़े में से विशुद्ध [illegible] ारीकल नामी मंदिर की तीसरी कोठड़ी में विशुद्ध रक्त आ जाता है। यहां से बाम वेन्ट्रीकल नामी चौथी कोठड़ी में आकर एकत्रित होता और एओर्टा नामी नहर द्वारा शरीर के प्रत्येक विभाग में भेजा जाता है। हृदय मंदिर की दो गतियां हैं, एक को सिस्टालिक और दूसरी को डायस्टलिक कहते हैं। हृदय सिकुड़ता और बन्द होता है, साथ ही विश्राम भी करता है। एक मिनट में प्रायः ७५ बार हृदय की गति होती है। यदि ७५ बार में से एक बार की गति को लें तो उसका समय $\frac{७५}{६०}$=१$\frac{१}{४}$ सेकण्ड होगा। अब इस १$\frac{१}{४}$ सैकण्ड को यदि १० भागों में बाँट दें तो उन में से ३ भागों में हृदय खुलता, चार भागों के लिये बन्द होता और तीन भागों में सोता या विश्राम करता है। बालक का हृदय ११० से १२५ बार प्रति मिनट धमकता है। प्रायः हृदय की चार गतियां फैफड़े के एक श्वास निःश्वास के बराबर होती हैं। रोग की अवस्था में सांस और हृदय इन दोनों की गति तीव्र और दुर्बल हो जाती है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रायः स्त्री पुरुष अज्ञान के कारण न तो प्राणायाम करते हैं और न ही व्यायाम। उन के फैफड़ों के सात करोड़ वायुगृहों में से बहुत ही थोड़े वायुगृह प्रयोग में आते हैं, शेष नाकारा और प्राण वायु से वंचित पड़े रहते हैं। जैसे सूर्य्य के प्रकाश से रहित अंधेरी कोठड़ी में कीटादि उत्पन्न हो जाते हैं ऐसे ही फैफड़ों में वायु के न पहुंच सकने के कारण दोष और रोग जन्तु जाकर विश्राम लेते और बढ़ने लगते हैं। तपेदिक के जन्तु ट्यूबरकल ऐसे ही फैफड़ों में रहते और बढ़ते हैं। किसी भी प्राणायाम के अभ्यासी को क्षय रोग या यक्ष्मा हो ही नहीं सक्ता। विपरीत इस के जिन की छाती छोटी और जिन के फैफड़े प्राणवायु के अभाव से दुर्बल बने हैं उन्हें यक्ष्मा का सर्वदा भय रहेगा। प्राण-वर्धक यन्त्र द्वारा हम ने एक यक्ष्मा रोग से पीड़ित नारी को देखा जिस में केवल १८ क्यूबिक इन्च प्राण-वायु को धारण करने की शक्ति थी। उसे न्यून से न्यून १५० क्यूबिक इन्च प्राणवायु लेनी उचित थी। बुद्धिमान सज्जन विचार सक्ते हैं कि हमारी गृहलक्ष्मियों को क्यों इतने क्लेश होते हैं। यदि वह निरन्तर प्राणायाम करें और खुली

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वायु में निवास करें तो उन्हें भयानक रोगों से पीड़ित न होना पड़े ।

जितने भी क्षय रोग से पीड़ित नर नारी मिलते हैं उन के फैफड़े कमज़ोर होते हैं। रोग की वृद्धि के साथ २ उन में दीर्घ श्वास वा निःश्वास की क्षमता भी घटती जाती है। सृष्टि नियम तो यह है कि आबाल वृद्ध सभी नर नारियों का श्वास लेने की क्षमता उन के वज़न अनुसार प्रति पौंड पीछे दो क्यूबिक इन्च हो, यदि एक स्वस्थ चित्त नव युवक का वज़न १५० पौंड हो तो उसमें १५० × २ = ३०० क्यूबिक इन्च वायु का पूरक और रेचक हो। यह दूसरा निश्चित सिद्धान्त है कि जितनी भी प्राण वायु लेंगे उतनी ही अपान वायु खारिज होगी जितनी वायु का पूरक होगा उतनी ही वायु का रेचक होगा, पूरक और रेचक वायु की मात्रा समान होते हैं परन्तु प्राण वर्द्धक यन्त्र अथवा भिन्न २ Spirometer नामी यन्त्रों द्वारा हम पड़ताल करते हैं और जानते हैं कि विरले ही नर नारियों में इतनी क्षमता मिलती है। हां, थोड़े सप्ताहों के अभ्यास से प्रत्येक नर नारी अपनी शक्ति को बढ़ा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सकता और पर्याप्त प्राण वायु का सेवन कर सकता है। संसार के सब से अधिक विशाल बाहु एक वीर पुरुष ने एक सांस में ५५६ क्यूबिक इन्च वायु का रेचक किया था। पाश्चात्य देशों में फ़िज़िकल कलचर नामी शास्त्र के भक्त पुरुषार्थ द्वारा अपना अभ्यास बढ़ा रहे हैं परन्तु आर्य्यावर्त निवासी योग शास्त्र में श्रद्धा रखने वाले प्राणायाम के अभ्यासी इस विज्ञान में भी पीछे रहते जाते हैं।

जितना भी कोई अधिक प्राणायाम करता और अधिक से अधिक परिमाण में शुद्ध वायु को फेफड़े में ले जाता है उतने ही उस के मल और दोष दूर होते, मुख पर कान्ति बढ़ती, शरीर में विशुद्ध रक्त का प्रवाह चलता और निरन्तर विद्युत का समावेश होता है। इस लिये प्रत्येक नर नारी के लिये प्राणायाम करना अत्यन्त आवश्यक है। उन्हें न केवल प्राणायाम करना वरन यह जानना भी अभीष्ट होगा कि उन के श्वास निः श्वास की क्या स्थिति है, कितनी क्षमता उन्हें बढ़ानी है और यह कि निरन्तर अभ्यास से कितनी उन्नति हुई है। हम ने अनेक आर्य्य सज्जनों को निरन्तर वर्षों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राणायाम करते देखा है परन्तु परिमाण के अभाव में न उन की छाती का विस्तार हुआ और न ही प्राणायाम द्वारा उन्हें कोई विशेष लाभ पहुंचा है। जब हमें अपनी स्थिति और त्रुटियों का वोध होजावे और साथ ही उन्नति करने के सुगम साधन भी मिल जावें तब अभ्यास द्वारा शीघ्र ही हम मनोवाञ्छित उन्नति कर सक्ते हैं। प्राणायाम के विना किसी भी योग की प्रणाली में प्रवेश नहीं हो सकता। योगी और हठयोगी सभी इसे आवश्यक अंग को मानते हैं

व्यायाम के समय रक्त में कुछ विषैली वस्तुएं पैदा हो जाती हैं और वह फेफड़ों में विशुद्धि के लिये रक्त के साथ आ पहुंचती हैं। उन की विद्यमानता के कारण फेफड़ों का कार्य्य बढ़ जाता है। ऐसे ही जब निमोनिया होता है तो प्राणवायु रक्त को विशुद्ध नहीं कर सक्ती, तब सांस शीघ्रता से चलने लगता है और रोगी प्राण वायु की इच्छा करता है। यक्ष्मा के रोगी खुली वायु में रहने से बहुत लाभ उठाते हैं। स्वस्थ मनुष्य के लिये भी नितान्त आवश्यक है कि वह शुद्धवायु में रहे और नित्य

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ही ऐसे कमरों में सोवे जहां वायु का जाना आना सुगमता से होता हो।

प्राण और अपान वायु की रचना ही से ज्ञात होगा कि हमें शुद्ध वायु के ग्रहण करने में कितना सावधान रहना उचित है।

प्राणवायु में औक्सीजन २१ भाग और
नाइट्रोजन ७९ ,, होते हैं
योग = १००

अपान वायु में औक्सीजन १६ भाग
नाइट्रोजन ७९ ,, और
कार्बन डायोक्साईड ५ ,,
योग = १००

अपान वायु में १०० भागों में पांच भाग विषैले कार्बन डायोक्साइड नामी गैस के होते हैं। हम प्रायः साधारण सांस से २० क्युबिक इंच वायु को ग्रहण करते हैं। जो चन्द सैकण्डों के लिये पर्य्याप्त होती है। यदि बन्द कमरे में और अपवित्र वायुमण्डल में खड़े हों तो औक्सीजन की न्यूनता और कार्बन डायौक्साईड की वृद्धि के कारण रक्त की विशुद्धि नहीं होती और हम घबराने लग जाते हैं। इस साधारण वायु को Tidal air कहते हैं। यदि चाहें तो गहरे सांस

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से हम २० क्युबिक इंचों के स्थान में १०० अथवा १५० क्यूबिक इंच प्राणवायु ग्रहण कर सक्ते हैं। इसे Supplimentary (सहायक) air कहते हैं।

खूब बल पूर्वक रेचक करने पर भी अनुमान २५० क्यूबिक इंच वायु फैफडों में रह जाती है, इसे Residual (शेष) air कहते हैं। जब पूरक के साथ कुम्भक हो प्राणवायु कुच्छ अधिक काल तक फैफड़ों में ठहरती है और रक्त के लाल सेलों को अधिक औक्सीजन को ले लेने का सावकाश देती है। योगशास्त्र की परिभाषा में प्राणवायु को फैफड़ों में बल पूर्वक भरने को पूरक, बलपूर्वक बाहर निकालने को रेचक और वायु के रोकने को कुम्भक कहते हैं। इन्हीं के अभ्यास का नाम प्राणायाम है। जितनी वायु रेचक द्वारा निकाली जा सक्ती है वही फैफड़ों की Vital Capacity (क्षमता) समझनी चाहिये। इसी से मनुष्य की शक्ति और फैफड़ों के बल का पता चलता है। स्वास्थ्य में अनुमान २२५ क्यूबिक इंच के रेचक की क्षमता होती है, आयु, छाती की रचना, क़द और अभ्यास के कारण भिन्न २ व्यक्तियों के फैफड़ों में अन्तर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाया जाता है। जब दैनिक प्राणायाम किया जावे तो फैफड़ों की शक्ति, छाती के विस्तार और क्षयादि रोगों की निवृत्ति का बल बढ़ जाता है और दीर्घायु प्राप्त होती है।

फैफड़ों के व्यायाम को प्राणायाम कहा जा सकता है। प्राणायाम मन को शान्त और प्रफुल्लित, शरीर को निर्मल और कान्तिमय बनाता है। सफलता के लिये बाल, वृद्ध, नर नारी सभी को रेचक करने में अभ्यास बढ़ाना चाहिये, तब सभी दोषों और मलों की शुद्धि होजावेगी, दोष स्वयम् धुल जावेंगे या जला दिये जावेंगे और सुगमता से उन के विकार बाहर फैंक दिये जावेंगे। प्राणायाम छाती के प्रत्येक पेशी को पुष्ट करता है और सात करोड़ वायुगृहों के समीप घूमने वाले रक्त को विशुद्ध करते हुए हृदय मन्दिर में पवित्र रक्त को पहुंचाता है। नवीन और उपयोगी रक्त को प्रत्येक अवयव में भेजता, और मलिन रक्त को फैफड़ों में ले आता है और विशुद्धि के कार्य को पूर्ण करता है।

निश्चय किया गया है कि प्रत्येक पांच मौतों में एक मौत फैफड़े के रोगों से होती है, साथ ही

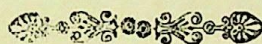
CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१५ बर्ष की आयु के ऊपर कुल मरने वालों में तृतीयांश उन का होता है जो यक्ष्मा अथवा फैफड़ों के रोगों से मरते हैं। प्रत्येक व्यक्ति में पूरक के समय इतनी क्षमता अवश्यमेव होनी चाहिये कि छाती का विस्तार ५½ इन्च हो सके, प्रत्येक व्यक्ति में रेचक करने की इतनी क्षमता अवश्यमेव होनी चाहिये कि वह २५० क्यूबिक इन्च अथवा अपने वज़न के पौन्डों का दुगणा सांस निकाल सके। हमें दैनिक औक्सीजन ७०० ग्राम या १०५०० ग्रेन वज़नी ग्रहण करनी अभीष्ट है। मनुष्य दुष्काल से इतने नहीं मरते जितने प्राण वायु के न मिलने अथवा न लेने के कारण मर रहे हैं। छाती को elastic मृदु बनाना चाहिये। बड़ी आयु में विस्तार की शक्ति जाती रहती है। यौवनावस्था में विस्तार की शक्ति हो जावे तो वह वृद्धावस्था को आने ही नहीं देती। वायुगृहों को फैलने का सावकाश मिले तभी तो वह अधिक वायु को धारण कर सक्ते हैं। रक्त में औक्सीजन भेजा जा सक्ता है। भेजने में खूब उदारता दिखलानी चाहिये। यह सृष्टि नियम है कि शरीर के जिस अंग में रक्त न जावे वह अंग मरने

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लगता है। जब हमारा इष्ट यह है कि हम दीर्घायु, सर्वायु, पूर्णायु धारण करें तो हमें उचित है कि प्राणायाम द्वारा नित्यंप्रति पूरक, रेचक, कुम्भक आदि साधनों का अभ्यास करें अथवा शक्ति भर समय २ पर रेचक करें ताकि रोगों को पैदा होने का अवसर ही न मिले।

नोट—पूरक के लिये प्राण पूरक यंत्र और रेचक के लिये प्राण-वर्धक यंत्र का प्रयोग करना उचित है। इन का सविस्तर वृत्तान्त प्राणायाम विधि में दिया गया है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पूर्णायु में व्यायाम का स्थान

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारे दिव्यधाम तभी सुरक्षित और जीवित रह सकते हैं जब उन के प्रत्येक अवयव से कार्य्य लिया जावे और उन के सभी अंगों को नवीन सेलों की रचना द्वारा सुदृढ़ और स्वस्थ बनाया जावे। यदि शरीरस्थ रक्त नवीन परमाणुओं के निर्माण करने और विकृत द्रव्यों वा मृतक परमाणुओं को बाहर फैंकने का कार्य्य पूर्ण सफलता से करता है तो न तो रोग उत्पन्न हो सकते हैं और न ही समता में कुच्छ अन्तर पड़ सकता है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छठा परिच्छेद

पूर्णायु में व्यायाम का स्थान

पुष्पण्यो चरति जंघे भूषणुरात्मा फलग्रहः ।

पुरुषार्थ द्वारा और नित्य के अभ्यास से जंघादि अवयवों के पट्ठे बलवान और दृढ़ होते हैं। पुरुषार्थ से ही आत्मिक बल की वृद्धि और अभीप्सित उद्देश्यों की सफलता मिलती है।

प्राणायाम द्वारा जहां फफैड़ों का व्यायाम होता है वहां शरीर के अन्य अनेक पट्ठों की वृद्धि और रक्षा के लिये व्यायाम की आवश्क्ता है। व्यायाम का उद्देश्य केवल बड़े २ पट्ठों के निर्माण करने का ही नहीं वरन शारीरिक बल और निरन्तर स्वास्थ्य होता है। हमारे दिव्यधाम तभी सुरक्षित और जीवित रह सक्ते हैं जब उन के प्रत्येक अवयव से कार्य्य लिया जावे और उनके प्रत्येक अंगों को नवीन सेलों को रचना द्वारा सुदृढ़ और स्वस्थ बनाया जावे। यदि शरीरस्थ रक्त नवीन परमाणुओं

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के निर्माण करने और विकृत द्रव्यों वा मृतक परमाणुओं को बाहर फैकने का कार्य्य पूर्ण सफलता से करता है तो न तो रोग उत्पन्न हो सक्ते हैं और न ही समता (Harmony) में कुच्छ अन्तर पड़ सक्ता है। यदि प्रत्येक अवयव स्वस्थ हो तो समूह रूप से शरीर सुन्दर, सुडौल और तन्दुरुस्त वना रहेगा।

व्यायाम तभी लाभदायक होती है जब मन और शरीर दोनों का परस्पर सहयोग हो। व्यायाम द्वारा हम शरीर के भिन्न २ भागों में रक्त की विशुद्ध धारा को भेजते हैं ताकि उन अगों में नवीन परमाणुओं की रचना और पुरातन परमाणुओं का निकास हो, इसी कारण व्यायाम शुद्ध स्थान में और एक बड़े दर्पण के सामने होनी चाहिये ताकि जहां अवयवों की गति दिखाई दे वहां हमारी मानसिक वृतियाँ सफलता को जान और उद्देश्य का विचार कर हमारे अन्तरमनों पर दृढ़ संस्कार डालती जावें। मन में परिवर्तन और हार्दिक प्रशंसा के भाव उत्पन्न हों और तदनुसार शरीर के पट्ठे बनते और बढ़ते हुए चले जावें। जगत की भिन्न २ जातियों में

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यायाम के अनेक प्रकार पाये जाते हैं। उद्देश्य प्रायः सब का एक ही है। यदि हम शरीर को पांच भागों में विभक्त कर दें अर्थात् गरदन से ऊपर का भाग, छाती और पेट के भाग, बाजू और पांवों, और पांचों भागों के लिए व्यायाम निश्चित करलें तो समग्र शरीर की पुष्टि हो सकती है। आज कल पाश्चात्य देशों और विशेष कर अमेरिका के संयुक्त प्रदेश में फ़िज़ीकल कलचर की बहुत कुच्छ चर्चा है। वहां के शारीरिक उन्नति में प्रवीण विद्वानों ने अनेक विधि के व्यायाम निकाले हैं। दर्जनों विद्वान पुरुष वा स्त्रियों ने शारीरिक उन्नति के निमित्त विद्यालय खोल रखे हैं। वहां नर नारियों के सौन्दर्य्य और बल प्रदर्शन के लिये पारितोषिक दिये जाते हैं और अभ्यासियों को हर प्रकार से प्रोत्साहित किया जाता है।

भारतवर्ष में भी अनेक प्रकार के व्यायाम की प्रणाली प्रचलित है। इन में से आसन, सब से श्रेष्ठ व्यायाम के साधन हैं। अनेक प्रकार की अन्य विधि-यों का विधान भी पाया जाता है। इन सब का उद्देश्य शरीरस्थ अवयवों की पुष्टि और वृद्धि करना है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जिस किसी विधि को भी प्रयोग में लाया जावे यदि उस में मानसिक कल्पना की प्रधानता रहे तो अवश्य-मेव सफलता प्राप्त होगी। आदर्श की प्राप्ति के लिये यह विषय अत्यावश्यक है कि हमारे अन्तरमन पर दृढ़ और गम्भीर संस्कार पड़ें।

व्यायाम सर्वदा ही ऐसे शुद्ध स्थान पर करनी चाहिये जहां विशुद्ध प्राण वायु का निरन्तर गमनागमन होता हो। वस्त्र बिना या अल्प वस्त्र धारण कर व्यायाम की जावे ताकि शरीरस्थ अवयवों को बिना किसी रुकावट के हिलने जुलने, घूमने आदि का सावकाश मिल सके। मन में निरन्तर यह संकल्प रहे कि मेरे शरीर में न कोई त्रुटि रहे, न कहीं दुर्बलता हो और न ही किसी प्रकार की न्यूनता मिले, सभी अंग पुष्ट हों, सभी अपने २ कर्तव्य का पालन करें, शरीर पुष्ट, दृढ़, सुडौल और सुन्दर हो इत्यादि। आज के शरीर के दोषों और त्रुटियों को दूर कर मैं आने वाले नवीन शरीर की रचना अपनी इच्छानुसार निर्माण कर रहा हूं, मेरा शरीर वृद्ध या पुराना नहीं है। अतः इस के सेल हर रोज़ बदलते हैं। जब भी चाहूं मैं व्यायाम और दृढ़ संकल्पों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के साधनों से शारीरिक उन्नति कर सक्ता हूं। मेरा शरीर नवीन परमाणुओं से निर्मित होकर नया दिव्य बनाऊंगा। इन उद्देश्यों से प्रेरित हो ऐसे व्यायाम किये जावें कि जिन से शरीर के सभी अवयव गतिमान हों और लचकदार बने रहें। जहां शरीर के अंगों की लचक में अन्तर आया वहां वृद्धावस्था का समावेश होने लग जाता है। ऐसे संकल्पों से व्यायाम करने में निरन्तर उत्साह बढ़ेगा और शरीर भर में विद्युताशि का संचार और नवजीवन वा नवशक्ति का प्रवाह होने लगेगा।

इस रीति से अल्पकाल में भी व्यायाम से बड़ा लाभ पहुंचता है। स्मरण रहे कि व्यायाम उतना ही अधिक लाभदायक सिद्ध होगा जितनी अधिक उस में हम अभिरुचि पैदा कर सकेंगे। मन और शरीर के पूर्ण सहयोग से स्वास्थ्य और निरन्तर यौवन की स्थिरता रहती है। यतः हमारे दैनिक व्यवहारों से शरीर के सभी भागों को प्रयोग में नहीं लाया जाता एतदर्थ हमें नित्य ही व्यायाम करना चाहिये ताकि शरीर के सभी परमाणुओं में नवीन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रक्त, नवीन रचना और नवीन उत्साह उत्पन्न होता रहे ।

येल (yale) विश्वविद्यालय के अध्यापक एण्डर्सन महोदय ने एक अद्भुत तजुर्बा किया है। आप ने एक ऐसी सूक्ष्म कला निर्माण की है जिस पर कि मनुष्य सुविधा के साथ ऊंधा लेट सके। इस कला पर एक विद्यार्थी को लिटाया गया और उसका भार ऊपर नीचे दोनों दिशाओं में समान कर दिया गया। तब उस विद्यार्थी को गणित शास्त्र का एक प्रश्न दिया गया। ज्यूं ही उस ने उस गूढ़ प्रश्न पर विचार करना आरम्भ किया उसका भार सिर की ओर झुक गया और पांओं वाला भाग ऊपर की ओर उठ गया। तब उस विद्यार्थी को कहा गया कि पाओं से व्यायाम न करे परन्तु व्यायाम करने की कल्पना करे। केवल मन में दृढ़ ध्यान करने से ही बिना पाओं के हिलाने के रक्त का प्रवाह पाओं की ओर होने लगा और पाओं की ओर भार बढ़ गया और सिर का हिस्सा ऊपर उठने लगा। तात्पर्य्य यह है कि पहिले तो मानसिक संकल्प से सिर में रक्त अधिक होने लगा फिर पाओं में

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यायाम के संकल्प से रक्त बढ़ने लगा। इस प्रकार के और भी बहुत से रोचक तजुर्बे किये गये हैं। सारांश यह है कि जब हम शरीरस्थ किसी भी भाग या अवयव में रक्त भेजना चाहें तो हमें दृढ़ कल्पना करनी चाहिये। हां, अभ्यास करना आवश्यक है। व्यायाम द्वारा हम शरीर के भिन्न २ अवयवों में रक्त को भेजते हैं ताकि रक्त पुराने रेशों को हटा कर उन के स्थान में नवीन रेशों को बनावे और उन अंगों में बल और दृढ़ता उत्पन्न करे। सेण्डो महोदय ने भी इसी विचार को स्थिर किया है। बिना मानसिक ध्यान के शरीर के पट्ठों में व्यायाम करने पर भी न पूर्ण रक्त का प्रवाह और न उन में मांस की वृद्धि होती है, और यदि होती भी है तो अति न्यून। मानसिक कल्पना के सहयोग से थोड़ा सा व्यायाम भी बहुत फलदायक होता है। अपने अन्तरमन पर दृढ़ संस्कार डालने पर व्यायाम से अभीष्ट सिद्धि प्राप्त होगी।

वाशिङ्गटन नगरी के प्रोफेसर एलमर ने एक और विचित्र तजुर्बा किया है। आप ने एक जल से पूर्ण बर्तन में अपना हाथ रख दिया और कल्पना

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की कि हाथ में रक्त का प्रवाह अधिक हो जावे। ज्योंही हाथ की ओर रक्त आया, जल बर्तन से उछल कर बाहर गिरने लगा। इस भांति आप ने निश्चय किया कि केवल इच्छा शक्ति से शरीर के किसी भी अवयव की ओर हम रक्त को भेज सक्ते हैं। इसे अंग्रेज़ी चिकित्सा की परिभाषा में Hyperemia (रक्त प्रवाह) कहते हैं। यदि मनुष्य अपनी इच्छानुसार ज्वर पैदा कर सके अथवा रुग्न अंगों में रक्त को भेज सके तो वह व्याधियों को कुशलता से दूर कर सक्ता है। सृष्टि में भी यही नियम है कि रोगों के विनाश के लिये प्रथम हाइपरईम्या पैदा किया जाता है, तदनन्तर स्वयं ही चिकित्सा होने लग जाती है। हां, यह नितान्त आवश्यक है कि कल्पना शक्ति प्रबल हो। प्रत्येक व्यक्ति इस प्रकार क्रियारूप में सफलता प्राप्त कर सक्ता है, परन्तु कल्पना शक्ति के अभ्यास के लिये समय चाहिये। समय और अभ्यास से हम मानसिक वृत्तियों द्वारा ही चिकित्सा कर सक्ते हैं। जब यह शक्ति व्यायाम के रूप में शरीरस्थ अवयवों की दृढ़ता और उनके स्वास्थ्य में लगाई जाती है तो

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीर में पूर्णायु को उपभोग करने की क्षमता उत्पन्न हो जाती है।

शरीरस्थ पट्ठों में प्रायः ५०० पौंड के वज़न के उठाने की शक्ति होती है। छाती के पट्ठों में २००० पौण्ड की क्षमता है। जब प्राणायाम द्वारा हम छाती और पीठ के पट्ठों को खूब दृढ़ कर लेते हैं और उन्हें फ़ौलाद के समान तान लेते हैं तो मनों नहीं टनों बोझ को उठाने की क्षमता पैदा हो जाती है। ऐसे ही शरीर के ५०० पट्ठों में से प्रत्येक में निहित शक्ति विद्यमान है। यदि हम अभ्यास द्वारा इन पेशियों की परिवृद्धि करते जावें तो हमारे शरीर सुडौल, सुदृढ़, बलवान बनते जावेंगे और हम इस दिव्यधाम से बहुत कुछ लाभ उठा सकेंगे।

व्यायाम के विचार से शरीर को पांच भागों में विभक्त करना उचित है। पहिला भाग गरदन से ऊपर शिर है, गरदन, आंख, कान, नाक आदि प्रत्येक के निर्धारित व्यायाम हैं। दूसरा भाग भुजाओं का है। हाथ से लेकर कन्धे तक सभी पेशियों की व्यायाम होनी चाहिये। तीसरा भाग गरदन से नीचे छाती और पीठ के पट्ठों का है। प्राणायाम के साथ

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

साथ इन पट्ठों को सुदृढ़ बनाना स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त आवश्यक है। चौथा भाग उदर का है। क़ब्ज़ या [illegible] मिटाने, आन्तों में शक्ति उत्पन्न करने, गुर्दों और जिगर को तन्दुरुस्त रखने के लिये पेट के पट्ठों की व्यायाम करनी अभीष्ट है। पांचवाँ भाग जंघाओं और पाओं का है। इन पांच भागों में अनुमान पांचसौ पेशियां अर्थात् पट्ठे हैं। सभी पट्ठों में जागृति लाने और उन के स्वास्थ्य को स्थिर रखने के लिये आवश्यक है कि इन्हें नियमित रीति से प्रयोग में लाया जावे। आरम्भ में संभव है कि सभी पट्ठों के लिये व्यायाम करने में कुच्छ अधिक समय लगे परन्तु अभ्यास होने पर केवल १५ मिनट प्रति दिवस लगने पर्य्याप्त होंगे। जिन महाशयों ने इस ओर ध्यान दिया है वह जानते होंगे कि इतने अल्पकाल में कितनी शारीरिक उन्नति हो सक्ती है। जैसे जंघा और भुजाओं के पट्ठे सुदृढ़ और परिवृद्ध हो जाते हैं इसी प्रकार शरीर के सभी पट्ठों में गंठीलापन आ जाता है। एक विशाल बाहु, अभ्यासी के शरीर के पट्ठे सुन्दर आकार वाले और सुदृढ़ होने चाहियें॥

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानसिक विकारों का दुष्प्रभाव

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

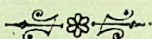
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसी कारण क्लेश के समय श्वास की गति मन्द हो जाती है, खून की गर्दिश शिथिल पड़ जाती है, क्षुधा बिगड़ जाती है, मल मूत्र का प्रवाह अधिक हो जाता है, पसीना अधिक आता है, आंखें निस्तेज हो जाती हैं, गालों में पीलापन पड़ जाता है और शरीर के सभी अवयवों में दुर्बलता प्रतीत होने लग जाती है। शरीर भर में ऐसे प्रभाव इसलिये दिखाई देने लगते हैं कि मानसिक विकारों का विष शरीरस्थ अंगों पर अपना दुष्प्रभाव डालता है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सातवां परिच्छेद

मानसिक विकारों का दुष्प्रभाव

यतो यतः समीहसे ततो नोऽभयं कुरु ।
शंनः कुरु प्रजाभ्योऽभयं नः पशुभ्यः ॥

हे दयामय ! हमें सब दिशाओं से भय रहित कीजिये । हमारी प्रजा सदा सुखी रहे। पशुओं से भी हमें भय रहित कीजिये । आप की महती कृपा से हम लोग सदैव परमानन्द को भोगें ।

ऊपर उन शारीरिक साधनों पर विचार किया गया है जो मानसिक शान्ति को उत्पन्न करते हैं । जैसे शरीर में विकार उत्पन्न होकर विष को फैला-देते हैं वैसे ही मन के विकार भी शरीर में विष को बढ़ाते हैं । शारीरिक विकारों से आयु का जैसे ह्रास होताहै, वैस ही मानसिक विकारों द्वारा भी आयु की क्षीणता होती है, जहा शुभ संकल्प और मानसिक शान्ति आनन्द प्रद होती है, वहां विकल्प और कुसंस्कार दोनों मन को नष्ट भ्रष्ट करदेते हैं ।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शास्त्रों में मानसिक विकारों का देवासुर संग्राम के रूपक में वर्णन किया गया है। यह सुप्रसिद्ध गाथा वेदादि सत शास्त्रों से लेकर ब्राह्मण ग्रन्थों और उपनिषदों तक में पाई जाती है।

प्रजापति के देव और असुर दो प्रकार की सन्तति थी। असुर बड़े और देव छोटे थे। देवों ने यज्ञ रचा। असुरों ने देवों के यज्ञ में विघ्न डालना आरम्भ किया। देवों ने चक्षु आदि प्रत्येक इन्द्रिय को यज्ञ में सहायता देने की प्रार्थना की। जहां इन शक्तियों में उत्तम संस्कारों और प्रभावों की शक्ति विद्यमान थी वहां बुरे संस्कारों और दुष्प्रभावों के कारण विकारों का भी प्रदर्शन हुआ, इसी हेतु उन के द्वारा यज्ञ में सफलता नहीं हुई। जब अन्तिम आहुति प्राणों ने दी तो असुर हार गये। प्राणों में बुरे संस्कारों का कहीं स्थान ही नहीं। उन में स्वार्थ प्रतीत ही नहीं होता। प्राणों की सहायता से देव सफल हुए और असुरों का विध्वंस होगया। निस्स्वार्थ में ही आसुरी शक्तियाँ परास्त हुई और निस्स्वार्थ ही देवताओं के जीवन का रहस्य है। इस अलंकार में समझाया गया है कि उत्तम वृत्तियां ही

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

देव हैं और निकृष्ट वृत्तियाँ असुर हैं। जब देवासुर संग्राम में देव विजय पाते हैं तो असुर परास्त होकर घबराते हैं और देवों से सविनय प्रार्थना करते हैं कि हमें आप जीवित रहने दें। इस गाथा में प्रजापति आत्मा है। आत्मा में दो प्रकार की मानसिक शक्तियां रहती हैं। उत्तम वृत्तियां देवों के सदृश हैं और निकृष्ट वा निन्दनीय वृत्तियां असुरों के तुल्य हैं। काम क्रोध, मोह आदि आसुरी वृत्तियां प्रथम विकसित होती हैं जब कि उत्तम विचार, विवेक बुद्धि, और शुभ संकल्प चिरकाल अनन्तर स्थिर होते हैं। विचार शील होते ही मनुष्य के अन्तरमन में इन दोनों दलों में संग्राम आरम्भ हो जाता है। कभी एक दल विजय पाता है और कभी दूसरा। जब तक देवताओं में स्वार्थ रहता है तब तक असुर प्रबल बने रहते हैं। ज्यूं ही स्वार्थ के स्थान धर्म, और निष्काम धर्म का समावेश होता है आसुरी शक्तियों में सत्ता ही नहीं रहती, उन का बल वीर्य्य देवों के वश में आजाता है। आसुरी शक्तियों को विनष्ट करने की आवश्यकता नहीं, हां, इन्हें वशीभूत करना उचित है। सभ्यता और मनुष्य जीवन का महत्व

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इन्हीं शक्तियों पर विजय पाने में ही मिलता है और सभ्य वा असभ्य मनुष्य में अन्तर भी तो यही है कि असभ्य मनुष्य अपने मन वा इन्द्रियों पर कोई क़ाबू नहीं रखता, जहां कि सभ्य उन्हें समय, शिष्टाचार आदि के अनुसार चलाता है। इस भाव को संस्कृत भाषा के सुप्रसिद्ध नाटक "चन्द्रबोधोदय" में भली भान्ति दर्शाया गया है। अस्तु।

हम में से प्रत्येक के हृदय मन्दिर में मनोविकार उत्पन्न होते और दिव्यधाम को निरन्तर क्लेश पहुंचाते रहते हैं। संयमादि द्वारा अर्थात् यम और नियमों के अभ्यास और प्राणायाम के साधन से हम इन विकारों को हटा कर मन को शान्त कर सकते हैं और इन के विषैले प्रभावों से शारीरिक और मानसिक शक्तियों की रक्षा कर सकते हैं। इन की रक्षा से ही हम में सर्वायु भोगने की योग्यता पैदा हो सकती है। कहा भी है :—

यन्मनसा मनुते तद्वाचा वदति, यद्वाचा वदति तत्कर्मणा करोति, यत्कर्मणा करोति तदभिसम्पद्यते ॥

मन का विचार वाणी द्वारा उच्चारण होता है। तदन्तर जैसा आचार होता है वैसा ही मनुष्यजीवन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बन जाता है। प्रोफेसर एलमर महोदय ने तजुर्बे से सिद्ध किया है कि मानसिक दुःखों का विकार शरीरस्थ रसों में विष उत्पन्न कर देता है। इसी कारण क्लेश के समय श्वास की गति मन्द हो जाती है, खून की गर्दिश शिथिल पड़ जाती है, क्षुधा बिगड़ जाती है, मल मूत्र का प्रवाह अधिक हो जाता है, पसीना अधिक आता है, आंखें निस्तेज हो जाती हैं, गालों में पीलापन पड़ जाता है और शरीर के सभी अवयवों में दुर्बलता प्रतीत होने लग जाती है। शरीर भर में ऐसे प्रभाव इसलिये दिखाई देने लगते हैं कि मानसिक विकारों का विष शरीरस्थ अंगों पर अपना दुष्प्रभाव डालता है। विपरीत इस के प्रसन्न बदन पुरुष शरीर और मन दोनों से अधिक कार्य्य कर सक्ता है। कारण यह है कि मानसिक विकारों द्वारा रसायनिक विधि से शरीर के रसों में परिवर्तन हो जाता है। मनोविकारों को हम सर्प के विष से तुलना दे सक्ते हैं। अन्तर यह है कि सर्प का विष केवल उस की थैली में रहता है जब कि मनोविकारों का विष रक्त द्वारा सारे शरीर में फैल जाता और उपरोक्त लक्षणों को उपस्थित कर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

देता है। मातायें क्रोधित अवस्था में यदि बालक को दूध पिलावें तो क्रोध रूपी मनोविकार का विष दूध द्वारा बालक को मिलता और उसे रोगी बना देता है। कई कोमल बालक ऐसे विषैले दूध के प्रभाव से मर गये हैं। अति शोक की अवस्था में मनोविकारों का दुष्प्रभाव बालों पर पड़ता है। इतिहास बतलाता है कि एक ही रात्रि में शोक के कारण अनेक पुरुषों के काले बाल पक कर धौले हो गये, अनेक पागल बन जाते हैं। अतिखेद और अत्यन्त प्रसन्नता दोनों अवस्थाओं में मनुष्य के प्राणान्त तक हो जात हैं। यदि इन विकारों से मृत्यु न भी हो तब भी इन के दुष्प्रभाव अत्यन्त हानिकारक सिद्ध होते हैं। एक वैज्ञानिक ने अनुसन्धान किया है कि हमारे मस्तिष्क में एक क्षुद्र सा अवयव रहता है जो क्रोधित अवस्था में इतने वेग से काम करता है कि दो मिनट के अन्दर रक्त में १० से लेकर ३० प्रति शत शक्कर को बढ़ा देता है। शक्कर क अधिकता से रक्त विषैला हो जता है। अनुमान किया गया है कि इस विषैले रक्त से क्षुधा मिट जाती, पीलापन आ जाता, निद्रा दूर हो जाती और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानसिक शांति भाग जाती है। एक बार के क्रोध से ४८ घण्टे पर्यन्त मनोवृत्तियां अशांत सी रहती हैं। जैसे कीचड़ के हिला देने से जल गदला हो जाता है और समय के अनन्तर ही मैल तले बैठती है वैसी ही मनोवृत्तियों की अवस्था है। चूंकि यह विष रक्त द्वारा सारे शरीर में फैल जाता है इसी लिए इसका दुष्प्रभाव भी शरीर के सभी अंग प्रत्यंगों में दिखाई देने लग जाता है। सुन्दर मुखड़ा भयानक रूपों को धारण करता है।

बुद्धिमानों ने क्रोधादि विकारों को भी भय का कारण बतलाया है। भयभीत मनुष्य किसी भी कार्य्य को भली भाँन्ति सम्पादन नहीं कर सकता। भय की दशा में मल मूत्र का प्रस्ताव बहुत बढ़ जाता है। शरीर भर में से प्रस्वेद बह निकलता है। इस पसीने और साधारण पसीने में भी बड़ा अन्तर होता है। परीक्षा से यह सिद्ध किया गया है कि भय के पसीने की रचना में रंग और विकार दोनों में विभिन्नता होती है। क्रोध को भय का ही रूपान्तर माना गया है क्योंकि निर्भय और विश्वासी को क्रोध नहीं आता। वह अपने सद्विचारों और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विवेक बुद्धि से क्रोध को जीतता और मन को शान्त रखता है। अथर्ववेद में आदेश है :—

अभयं मित्रादभयममित्राद् अभयं ज्ञातादभयं परोक्षात्
अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु ॥

अ० १९, १५, ६

हमें मित्रों से भय न हो, शत्रुओं से भय न हो, जानकारी व्यक्तियों से भय न हो, हमें परोक्ष अर्थात् जिन से हम परिचित नहीं उन से भी हमें भय न हो। दिन के किये कार्य्यों से हमें भय न हो, रात के सम्पादित कार्य्यों से भय न हो, सभी दिशाएं मेरी मित्र हो जावें।

यह अवस्था तभी आ सकती है जब हमारे आचरण सुचरित्र युक्त हों, उन में कोई भी अनचिद्य बात न हो। मित्रों को तो क्या शत्रुओं को भी छिद्रान्वेषण का अवसर न मिले। हम सदाचार के जीवन से अपने मनों में विकारों को उत्पन्न ही न होने दें।

हमारा जीवन आर्य जीवन हो। हम दोषों से रहित और निर्दोष बनकर शरीर और मन के स्वास्थ्य को धारण कर सकें। हम निरन्तर "मृत्योः पदं योपयन्त"

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मृत्यु को पाओं से दूर धकेलें और दीर्घायु को धारण करें।

नियमित शिक्षा और सदाचार के जीवन से हम में से प्रत्येक विचारशील नर नारी मनोविकारों को दूर कर सक्ता है। सत्संग और अभ्यास द्वारा हम अपनी वृत्तियों को विकसित कर सकते हैं। अनेक महानुभावों ने अपने जीवनों से दिखला दिया है। पुत्र, भार्या, माता, पितादि प्रियतम व्यक्तियों के असह्य वियोग पर भी उन्हों ने अपना धैर्य्य नहीं छोड़ा और निरन्तर मन को शान्त कर अपने अभीष्ट कार्य की सिद्धि में लगे रहे।

मनोविकारों में शरीरस्थ सेल विष से भर पूर हो जाते हैं। उन्हें अपने निज़ू और निर्धारित कर्तव्यों के अतिरिक्त इस विष को बाहर निकालने का प्रयत्न भी करना पड़ता है। यूं तो हमारा अन्तरमन बड़ी सावधानी से शरीर के सभी अवयवों को आदेश देता है कि वह विष को वाहर निकालने में सहायता दें अर्थात् आन्तें मल को, गुरदे मूत्र को, फेफड़े कार्बन डायोक्साईड को, त्वचा पसीने को बढ़ाकर विष को वाहर फैंके। परन्तु

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्मरण रहे कि विकारों को निकालने में बहुत सी अमूल्य शक्ति का व्यय अवश्यमेव होता है। यदि दुर्भाग्य से हम किसी आसुरी शक्ति के दास बन कर विकारों को उत्पन्न कर रहे हों तो यह हमारा कर्तव्य है कि हम विवेक बुद्धि अथवा अन्य साधनों द्वारा अपने दिव्यधाम की रक्षा के निमित इन विकारों को बाहर निकालें और शरीर में विष को फैलने का सावकाश न दें। प्राणायाम, व्यायाम, वस्तिकर्म उत्तर-वस्ति-कर्म, उपवास, स्नानादि अनेक ऐसे साधन हैं कि जिन से हम सहसा विकार रूपी विष को निकालने में सफलता पा सक्ते हैं। इन सब उपायों में से प्रधान और लाभदायक उपाय प्राणायाम है। शरीरस्थ विषों के निकालने के अतिरिक्त प्राणायाम से नसों में शान्ति उत्पन्न होती है और मन प्रफुल्लित होता है।

जिस व्यक्ति ने अपनी वृत्तियों को वश में नहीं किया, जो शान्त मन नहीं हुआ, और जिसे विषय इतस्ततः डोलायमान कर सक्ते हैं वह व्यक्ति स्वास्थ्य का अधिकारी नहीं है। उसे जीवन के आनन्द का आस्वादन ही नहीं हो सक्ता। पूज्यपाद स्वामी

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विवेकानन्द जी ने कहा है—"शान्तचित्त होना आत्मिक शक्तियों का अद्भुत और महान प्रदर्शन है। स्फुरती दिखलाना बड़ा सुगम कार्य है। बागों को छोड़ दीजिये और देखिये कि घोड़े आप को किन गढ़ों में जा गिराते हैं। बागों को ढीला छोड़ने का काम साधारण से साधारण मनुष्य भी कर सकता है परन्तु बलवान वही है जो बेतहाशा दौड़ने वाले घोड़ों की लगामों को खैंच कर उन्हें सम्भालता है। बतलाइये बल की आवश्यकता किस में है? वश में करने अथवा ढीला छोड़ देने में? शान्तचित्त मनुष्य सुस्त नहीं होता। स्फुरती निकृष्ट कोटि के बल का नाम है विपरीत इस के शान्तचित्त होना ऊंची श्रेणी के बल का बोधक है"।

शास्त्रों में उन्हीं ऋषियों को महानपुरुष कहा है कि जिन्हों ने जितेन्द्रिय हो अपने मानसिक विकारों पर पूर्ण बिजय प्राप्त की है। जो अपने विचारों और भावनाओं पर शासन करते हैं, जो चुम्बक बन अपने संस्कारों और संकल्पों के अनुसार अभीष्ट पदार्थों को अपनी ओर आकर्षण करते हैं, जिन्हें शरीर और वृत्तियों पर अधिकार है और जो बाह्य-

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पदार्थों में आनन्द ढूंढने के स्थान में अपने अन्तरमन की सृष्टि में ही से आनन्द प्राप्त करते हैं। उन के अन्तरमन में काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकारादि विकार, भय, शंका और लज्जादि विकल्प दरिद्रता, रोग, और क्लेशादि के भयजनक कल्पनाएं, ईर्षा या डाहादि के दुर्भाव और अशान्त करने वाली चित्तवृत्तियां स्थान ही नहीं पातीं। उन की आसुरी वृत्तियां दुर्बल होकर मृतप्राय: पड़ी रहती हैं। जैसे हम अपने गृहों में केवल अनुकूल मित्रों अथवा प्रतिष्ठित महानुभावों को ही निमन्त्रण देते हैं, ठीक इसी प्रकार वह अपने अन्तरमन में सत्कर्मों के उत्पादन करने वाले शिवसंकल्पों को निमन्त्रण देते हैं।

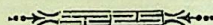
सृष्टि कर्त्ता ने हमें अनेकविध शक्तियां प्रदान की हैं। वेदानुकूल जीवन धारण करने, स्मृति आदि शास्त्रों को जानने और सदाचारी आप्त जनों के उपदेश अनुसार चलने से हम भी अपने मनोविकारों को वश में कर सकते हैं और आत्मिक उन्नति करते हुए अमर जीवन के पात्र बन सकते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर्मयोग

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हम जानते हैं कि यदि हम अनन्त शक्ति के प्रदाता परमात्मा के सृष्टि नियमों के अनुकूल अपना आचरण बनालें तो हम भी ऋद्धि और सिद्धियों को प्राप्त कर सकते हैं। इन्हें प्राप्त करने का कार्य हमारा कार्य है। सफलता और निष्फलता दोनों के लिये हम स्वयं उत्तर दाता हैं। सफलता में आनन्द और निष्फलता में जो क्लेश है वह भी हमारे अपने संकल्पों और विकल्पों के कारण से हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आठवां परिच्छेद

कर्मयोग

अक्षणवन्तः कर्णवन्तः सखायो मनो जवेष्वसमा बभूवः ।
आदक्षास उपकक्षास उत्वे ह्रदा इव स्नात्वा उत्वे ददर्शे ॥
ऋ० १०-७१-१७

सभी मनुष्यों के आंख, नाक, कानादि अवयव होते हैं, परन्तु इतर पुरुषों की अपेक्षा महात्माओं में अधिक शक्ति पाई जाती है। वह उस बड़े सरोवर के सदृश होते हैं कि जिस में स्नान करने से आनन्द ही आनन्द प्राप्त होता है। जिस की गहराई का अनुभव ही नहीं हो सकता। विपरीत इसके दुर्जनों की उन छोटे जलाशयों से तुलना की जा सकती है कि जहां स्नान से कुच्छ भी सुख नहीं मिलता वरन शरीर पर कीचड़ लग जाती है।

शरीर की पुष्टि के लिये जैसे सात्विक आहार की आवश्यक्ता होती है वैसे ही अन्तरमन की पुष्टि के लिये शिवसंकल्पों और शुभ कर्मों के करने की ज़रूरत है। वेद में कहा है:—

आनो भद्राः क्रतवो यन्तु ।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारे शुभ कर्म चारों ओर फैल जावें। मधु सूक्त में इस अत्यन्त उपयोगी विषय पर इस प्रकार से प्रकाश डाला गया है:—

इयं वीरुन्मधु जाता मधुना त्वा खनामसि ।
मधोरधि प्रजाताऽसि सा नो मधुमतस्कृधि ॥१॥

यह बेल मधुरता में उत्पन्न हुई है हम माधुर्य के साथ इसे खोदते हैं। यतः तू मधुरता के कारण सुप्रसिद्ध है, इसलिये तुम हमें मधुर रस को पुष्टि के निमित्त प्रदान करो।

जिह्वाया अग्रे मधु मे जिह्वामूले मधूलकम् ।
ममेदह क्रतावसो मम चित्तमुपायासि ॥२॥

मेरी जिह्वा के अग्र भाग में मधुरता रहे, जिह्वा के मूल में मधुरता बनी रहे। मेरे चित्त और मेरे कर्मों में मधुरता हो। इस मन्त्र में जिह्वा के अग्रभाग से स्वादन शक्ति और जिह्वा के मूल से वाक् शक्ति का निर्देश किया गया है।

मधुमन्मे निष्क्रमण मधुमन्मे परायणम् ।
वाचा वदामि मधुमद् भूयास मधु संदृशः ॥३॥

मेरा आचरण मीठा हो, मेरा व्यवहार मधुर हो, मैं वाणी से मीठा बोलता रहूं जिस से मैं सब का

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रेम पात्र बन सकूं। यहां वाणी के मिठास से प्रियभाषण लेना अभीष्ट है।

मधोरस्मि मधुतरो मधुवान्मधुवत्तरा ।
यामित्किल त्वं वनाः शाखां मधुमतीमिव ॥४॥

मधु से भी मैं अधिक मीठा बनूं। मधु के दोहन करने वालों से बढ़कर मुझ में मिठास हो। जैसे मीठी शाखाओं को सब प्राप्त होते हैं, निश्चय से ऐसे ही मुझ को तू प्राप्त हो।

परि त्वा परितत्नुने क्षुणागामविद्विषे ।
यथा मां कामिन्यसो यथा मन्नापगा असः ॥५॥

जिस से मेरी ही इच्छा करने वाली और सर्वदा मेरे संग रहने वाली धर्म-पत्नी हो। इस प्रकार मधुरता के साथ मैं तुम्हें द्वेष छोड़ने के लिये प्राप्त करता हूं।

इस मधु सूक्त में माधुर्य को इक्षु अर्थात् चीनी और उस से निर्मित होने वाले अनेक प्रकार के भोज्य द्रव्यों से उपमा देकर बतलाया है कि हमारा भाषण, हमारा दर्शन, हमारे आचार व्यवहार सभी मीठे हों। जन्म से हम न किसी के मित्र और न किसी के शत्रु होते हैं। आचार और व्यवहार द्वारा किन्हीं को हम अपना मित्र और किन्हीं को शत्रु बना

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लेते हैं। गृहस्थाश्रम में पति पत्नी में मीठा व्यवहार होना उचित है। जिन के भाषण में मिठास होती है वही सज्जन व्यापारादि में सफलता प्राप्त करते हैं। मानसिक विकारों की निवृत्ति के लिये अत्यन्त आवश्यक है कि हम सद्व्यवहार करना सीखें और सत्संग द्वारा महापुरुषों के चरित्रामृत से लाभ उठावें। अत्यन्त श्रेष्ठ उद्योग के लिये यह आवश्यक है कि हम में भी वह गुण विद्यमान हों जिन से हम उन सब नर नारियों को आकर्षित कर सकें कि जिन से हमें काम पड़ता है।

शिवसंकल्पों द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होगा, आयु की वृद्धि होगी, नव शक्ति का सचार होगा, और अन्तरमन पर श्रेष्ठ प्रभाव, श्लाघ्नीय संस्कार और उत्तम आकांक्षाएं अंकुरित होंगी। अन्तरमन पर पड़े हुए संस्कार उत्तम अवकाश पा कर परिवृद्ध होंगे, और हमारे दिव्यधाम को अभीष्ट सिधियां प्राप्त करावेंगे। कर्मयोगी के जीवन में इन्हीं शुभ संकल्पों की प्रभुता और विद्यमानता रहती है।

मानसिक उन्नति के लिये यह एक अनिवार्य्य

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विषय है कि हम निष्फलता, रोगों, चिन्ताओं, क्लेशों और मृत्यु के विचारों को नष्ट भ्रष्ट करदें। इस प्रकार के दुष्प्रभावों को अपने अन्तरमन में कभी भी स्थान न दें। विपरीत इस के हमारे अन्तरमन में यौवन, सौन्दर्य, जीवन, कर्मण्यता, सुख, धर्मपराय-णता और निरन्तर उन्नति के संस्कार अपना आधिपत्य जमाए रखें। इन्हीं शिवसंकल्पों के द्वारा हम अपने भाग्य का निर्माण कर सकते हैं। हम जानते हैं कि यदि हम अनन्त शक्ति के प्रदाता परमात्मा के सृष्टि नियमों के अनुकूल अपना आच-रण बनालें तो हम सभी ऋद्धि और सिद्धियों को प्राप्त कर सकते हैं। इन्हें प्राप्त करने का कार्य्य हमारा कार्य है। सफलता और निष्फलता दोनों के लिये हम स्वयं उत्तरदाता हैं। सफलता में आनन्द और निष्फलता में जो क्लेश है वह भी हमारे अपने संकल्पों और विकल्पों के कारण से है।

योग शास्त्र हमें सिखलाता है कि हमारे अपने ही आत्माओं में अनेक शक्तियों का भण्डार है। विरले ही मनुष्य इस दिव्य भण्डार के अमूल्य रत्नों से परिचित होते हैं। ज्यूं ही हम इन शक्तियों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की खोज में अग्रसर होते हैं हमारी शक्तियों का स्वतः विकास होता और दिव्य दृष्टि विस्तृत हो जाती है। हमारा ज्ञान और विज्ञान जो अंकुर रूप से जन्म जन्मान्तरों से हमारे साथ आता है बढ़ने लगता है और सृष्टि विद्या के मर्म इस भण्डार में से दिखाई देने लग जाते हैं। सृष्टि के ज्ञान को समझने के लिये हमारी सम्पूर्ण शक्तियां विकसित हो जाती हैं और हम अनुभव करने लगते हैं कि मनोविकारों के पीछे कितने अमूल्य रत्न भरे पड़े थे। तभी हमें बोध होता है कि प्रकाश की प्रभात समीप है। यदि हम कर्मयोगी बन कर दृढ़तापूर्वक मानसिक शक्तियों के विकास का प्रयत्न करें तो अनेक अमूल्य रत्न हमें अपने ही अन्दर उपस्थित मिलेंगे। हम अपने संकल्पों और विकल्पों के ही प्रतिबिम्ब हैं। वह हमारे चहरे, हमारे आचार व्यवहार, हमारी क्रियाओं, हमारे स्वास्थ्य, अथवा हमारे रोगों से प्रतीत होते हैं। सच कहा है कि जैसी भावना वैसा ही जीवन होता है।

शरीर, मन और आत्मा इन तीनों की आवश्यक्ताओं को दूर करने के लिये अनेक संस्थाएं बनाई

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गई हैं। भूखों को अन्न और नङ्गेको वस्त्र प्रदानकरना उत्तम कार्य है, इस से बढ़कर वह कार्य्य है जो मानसिक उन्नति के साधन हैं, परन्तु इन दोनों से बढ़कर आत्मिक उन्नति के उपाय हैं। कर्मयोगी प्रथम दोनों श्रेणियों के महत्व से परिचित होता है परन्तु तीसरी श्रेणी को उत्कृष्ट मानता और तदनुसार अपनी शक्तियों को समर्पण करता है। वह जीवन के आनन्द को भली भांति अनुभव करता है और अपने दिव्यधाम और अभुद्त अन्तरमन के महत्व को जान उन का पूर्णतया सम्मान करता है। वह शरीर और आत्मा के परस्पर के सम्बन्ध को अनुभव करता है और प्रति क्षण समता (Harmony) को स्थिर रखने का प्रयत्न करता है। उसे ज्ञात होता है कि मेरे हृदय मन्दिर में उत्तम शक्तियों के ग्रहण करने और निकृष्ट वृत्तियों को परित्याग करने की शक्ति विद्यमान है। इसी हेतु वह जीवन को एक ऐसा शिक्षणालय मानता है जहां आकर उसे अनेक शिक्षण प्राप्त करने हैं। प्रत्येक शिक्षण से उस की गति, उस की मति, और उस का जीवन उन्नति करता जाता है और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उस की शक्तियों में परिवृद्धि होती जाती है। संसार के विषय उस के आत्मा को विचलित नहीं कर सक्ते। लोगों की निन्दा और स्तुति, लक्ष्मी का आना और छिप जाना, शारीरिक क्लेश अथवा मृत्यु कोई भी भयावह कष्ट उस के बलवान आत्मा को अपने उद्देश्य और कर्तव्य परायणता से हटा नहीं सक्ता।

यजुर्वेद के उनतीसवें अध्याय में उत्तम मन का वर्णन यूं आया है —

रथं तिष्ठन्नयति वाजिनः पुरो यत्र यत्र कामयते सुषारथिः। अभीष्टूनां महिमानं यनायत मनः पश्चादनु यच्छति रश्मयः॥

रथ में बैठे हुए जहां चाहे घोड़ों को ले जाता है। घोड़ों को चलाने में लगाम साधन है परन्तु लगामों से मन का महत्व अधिक है क्योंकि मन पहिले चाहता है पश्चात् लगाम हिलते हैं, अतएव मन का उत्तम होना अभीष्ट है। इस प्रकार के अलङ्कार वेदों और उपनिषदों में कई स्थलों पर वर्णित हैं। बाह्य तथा अन्तर मन के विषय में यजुर्वेद में यूं वर्णन किया है:—

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति ।
दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकन्तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥
यजु० ३४-१

जो मेरा मन दिव्यगुणों से युक्त, दूर जाने वाला, चक्षुरादि इन्द्रियों का प्रकाशक, अकेला, जागते और सोते हुए को प्राप्त होता है वह उत्तम २ संकल्पों को धारण करे।

येन कर्माण्यपसो मनीषिणो यज्ञकृण्वन्ति विदथेषु धीरा ।
यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ।

जिस मन से सत्य कर्मों में निष्ठा रखने वाले बुद्धिमान पुरुष यज्ञों और वैज्ञानिक व्यवहारों का सम्पादन करते हैं। जो अद्भुत शक्तिमान है और प्रजाओं के भीतर मिला हुआ है, वह मेरा मन शिवसंकल्पों वाला हो।

यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्चयज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु ।
यस्मान्न ऋते किंचन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु

जो बुद्धि का उत्पादक और स्मृति का साधन, धैर्य-स्वरूप, मनुष्यों के अन्तर नाशरहित और प्रकाशस्वरूप है, जिस के बिना कोई भी काम नहीं किया जासकता वह मेरा मन शिव संकल्पों वाला हो।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतममृतेन सर्वम् ।
येन यज्ञस्तायते सप्तहोता तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

जिस अविनाशी मन से भूत, वर्तमान, भविष्यत सब कुच्छ जाना जाता है, जिस से सात होता कार्य करते हैं, जिस से जीवन रूपी यज्ञ विस्तृत किया जाता है वह मेरा मन शिवसंकल्पों वाला हो।

यस्मिन्नृचः साम यजूंषि यस्मिन
प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः ।
यस्मिँश्चित्तं सर्वमोतं प्रजानां
तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

जिस में ऋग्, यजु, साम और अथर्व वेद रथ के आरा के सदृश स्थित हैं, और जिस में प्राणियों का समग्र ज्ञान सूत में मणियों के समान सम्बद्ध है वह मेरा मन शिव संकल्पों वाला हो।

सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयते
ऽभीशुभिर्वाजिन इव ।
हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं
तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

सारथि जैसे घोड़े को सवेग ले जाता है वैसे ही जो मन मनुष्यों को ले जाता है और जो मन (रस्सियों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से वेग वाले घोड़े को अच्छे सारथि के समान) मनुष्यों को नियम में रखता है, जो हृदय मन्दिर में स्थित है। जो अतिशय गमन शील वा जरा रहित है। वह मेरा मन शिव संकल्पों वाला हो।

इसी विषय को ऋग्वेद में रूपान्तर में वर्णन किया है। यहां मन ही को आयु वृद्धि का साधन बतलाया है:—

यत्ते यमं वैवस्वतं मनो जगाम दूरकम ।
तत्ते आवर्तयामसीह क्षयाय जीवसे ॥

ऋ० १०-१०-५८

तेरा मन जो बहुत विशीर्ण हो दूर जाता है उसे इस लोक में निवास करने और चिर काल के जीवन के निमित्त लौटाता हूं।

यत्ते दिवम् यत्पृथिवीं मनो जगाम दूरकम् ।
तत्ते आवर्तयामसीह क्षयाय जीवसे ॥२॥

जो मन द्युलोक और पृथिवी में दूर तक चला जाता है उसे चिरकाल पर्यन्त जीने के लिये मैं लौटाता हूं।

यत्ते भूमिं क्षतुर्भृष्टिं मनो जगाम दूरकम ।
तत्ते आवर्तयामसीह क्षयाय जीवसे ॥३॥

जो मन भूमि में चारों दिशाओं में भ्रमण करता है

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उसे चिरकाल पर्यन्त जीने के लिये लौटाता हूं।

यत्ते चतस्रः प्रदिशो मनो जगाम दूरकम् ४
यत्ते समुद्रमर्णवं मनो जगाम दूरकम् ५
यत्ते मरीचीः प्रवतो मनो जगाम दूरकम् ६
यत्ते अपो यदोषधी मनो जगाम दूरकम् ७
यत्ते सूर्यं यदुषसं मनो जगाम दूरकम् ८
यत्ते पर्वतान्बृहतो मनो जगाम दूरकम् ९
यत्ते विश्वमिदं जगत्मनो जगाम दूरकम १०
यत्ते पराः परावतो मनो जगाम दूरकम ११
यत्ते भूतं च भव्यं च मनो जगाम दूरकम
तत्ते आवर्त्तयामसीह क्षयाय जीवसे १२

इन मन्त्रों में मानसिक शक्तियों और उस में चारों दिशाओं के परिज्ञान, समुद्र और आकाश मण्डल, जल और औषधियों, ज्योति मण्डल और तारों, सूर्य और ऊषा, पर्वतों और समग्र भूमण्डल, अत्यन्त दूर देशों, भूत और भविष्यत काल में खोज करने की शक्ति वाले मन और अन्तर मन का वर्णन किया है और चिरकाल पर्यन्त जीने का आधार इसी मन को बतलाया है। दूसरे स्थान पर वेद की आज्ञा हैः—

कुर्मस्ते आयुरजरं यतग्ने यथा युक्तो जातवेदो निरायाः।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अथ वहासि सुमनस्यमानो भागं देवेभ्यो हविषः सुजात ॥

ऋ० ३०-४-७१

हे अग्ने ! जिस प्रकार हम आयुष्मान और अजर अमर हों वैसे ही हमारे आचरण हों। हे वेदों के ज्ञाता लोगो ! जिस दीर्घ आयु से युक्त होकर हम क्षीण न हों वैसे ही हम कर्म करें। सौमनस्य होकर हम सब व्यवहारों को पूर्ण करें। हे सुजात ! हम यज्ञों द्वारा देवताओं को प्रसन्न करें।

कर्मयोग की सब से श्रेष्ठ और उच्चतम अवस्था वह है जिसे निष्काम कर्म कहते हैं। संस्कृत साहित्य को छोड़ कर अन्य किसी साहित्य अथवा भाषा में निष्काम कर्म के लिये शब्द ही नहीं मिलता। कर्मयोगी उन्नति करते २ जब निष्काम कर्म के महत्व को कार्य्य में परिणत कर लेता है तो वह शीत और ऊष्णता, सुख और दुःख, पुण्य और पाप सभी द्वन्दों से ऊपर हो जाता है। ऐसी ही अवस्था में वह कर्मयोगी भगवान कृष्ण के सदुपदेशों के महत्व को जान सकता है। गीता में कहा है —

कर्मण्येव अधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

तुम्हारा अधिकार कर्म करने में है न कि फल के

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भोगने में ।

कर्मयोगी अपने कर्मों के परिणामों की प्रतीक्षा नहीं करता। उत्तम कर्मों के परिणाम चिरकाल के अनन्तर ही मिलते हैं। महर्षि दयानन्द सरस्वती के जीवन में एक घटना आती है कि जिन दिनों वह अजमेर में निवास करते थे कुछ दुष्ट मनुष्यों ने गालियां लिख कर एक वृक्ष पर लगा दीं। जब प्रातः वह सैर करने निकले और उस वृक्ष के समीप पहुंचे तो एक व्यक्ति ने उन की दृष्टि उन गालियों पर दिलाई। भगवान ने उत्तर दिया कि आज जो व्यक्तियां गालियाँ दे रहे हैं कल वही पुष्पों की वृष्टि करेंगे। गालियां देने वालों की दृष्टि निकटवर्ती थी, भगवान की दृष्टि दूरवर्ती थी यही क्षुद्राशय जनों और महापुरुषों के जीवनों में अन्तर होता है।

जैसे बीज में वृक्ष की विद्यमानता है, जैसे सूक्ष्म और अदर्श वस्तुओं में स्थूलता और दृश्यमान पदार्थ मिलते हैं, ठीक ऐसे ही महापुरुषों के अन्तरात्मा और अन्तरमन में अदर्श (Invisible) संकल्प समय पाकर दृश्यमान होता है। महापुरुष इन अंकुरों को सुरक्षित रखते और नित्यप्रति उन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की वृद्धि के लिये सचेष्ट रहते हैं। उन के उपदेश और उन के वाक्य इतने गम्भीर होते हैं कि साधारण पुरुष उन्हें समझ ही नहीं सक्ते। महात्मा जीसस ने कहा कि (The Kingdom of heaven is within you) अर्थात् स्वर्ग का राज्य तुम्हारे अपने ही अन्दर विद्यमान है।

मानसिक संकल्पों से ही आयु की वृद्धि होती है। आयुष्मान और आयु वृद्धि की निरन्तर कामना करने वाले महात्माओं के सत्संग से हमारे जीवनों में शुभ संकल्प उत्पन्न होते हैं। तभी हम दृढ़ता से कह सक्ते हैं कि मेरे सभी मानसिक विकार दूर हों, पापों की निवृत्ति हो, मैं मानसिक और शारीरिक रोगों से दूर रहूं। मैं दीर्घायु और पूर्णायु के भोगने का अधिकारी बनूं। वेद के आशीर्वाद कैसे सुन्दर उपदेशों से भरे हैं :— "त्वायुषायुष्मन्तं करोमि" तुझे दीर्घ आयु वाला करता हूं। "ओं देवा आयुष्मन्तस्तेऽ मृतेनायुष्मन्तस्तेन" विद्वान लोग आयु वर्द्धक हैं परन्तु वे अनालस्य, सदाचार और यज्ञादि अमृत से आयु वर्द्धक होते हैं। "ओं ऋषय आयुष्मन्तस्तेऽ मृतेनायुष्मन्तस्तेन" ऋषि आयु बढ़ाने

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

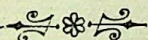
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वाले होते हैं परन्तु वे कठिन व्रत, नियम, संयमादि से आयु वर्द्धक होते हैं।

"ओं पितर आयुष्मन्तस्ते स्वधाभिरायुष्मन्तस्तेन"

माता पिता आदि पितर लोग आयु वर्द्धक हैं परन्तु वह स्वधा व्रत और सेवा आदि सत्कर्मों से आयु वर्द्धक होते हैं।

"ओं समुद्र आयुष्मन् स स्रवन्तीभिरायुष्ममांस्तेन त्वायुषायुष्मन्तं करोमि" समुद्र आयु वाला है परन्तु वह निरन्तर नदियों के प्रवाह से आयु वाला होता है।

जैसे समुद्र को निरन्तर नदियों के प्रवाह से आश्रय मिलता और जल की वृद्धि होती है और वाष्पादि के होते हुए भी वह पूर्ण रहता है ऐसे ही शुभ संकल्पों से निरन्तर मन की वृद्धि होती रहे और अनेक कार्यों के होते हुए भी उस की उन्नति में बाधा न पड़े तभी हम आयुष्मान बन सकते और सर्वायु के अधिकारी हो सकते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विवाहित प्रेम

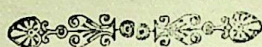
CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब उन की सुदृढ़ जीवन शक्तियों का परस्पर में संबन्दला हो रहा हो, हां, जब उनके मनों और शरीरों के एकत्व होने से प्राण और रयि दोनों शक्तियाँ एक रूप हो दोनों में अटूट विद्युत का प्रवाह कर रहे हों। उस समय उन्हें अपने हार्दिक अभीष्ट की सिद्धि के लिये दृढ़ संकल्पों का हार्दिक और मानसिक उच्चारण करना चाहिये।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नवां परिच्छेद

विवाहित प्रेम

कस्ये मृजाना अति यन्ति रिप्रं
आयुर्दधाना प्रतरं नवीयः ॥ अ० १८-३-१७

आत्मा की छलनी में अपने आप को शुद्ध बना कर, मलों को मिटा, नवीन दीर्घायु की प्राप्ति करो।

मनुष्य शरीर में दो प्रधान शक्तियां काम करती दिखाई देती हैं। एक पाचन शक्ति और दूसरी उत्सर्जन शक्ति। उत्सर्जन शक्ति द्वारा हम शारीरिक, मानसिक और बौधिक मलों को निकालते हैं जब कि पाचन शक्ति द्वारा हम उत्तम २ गुणों का ग्रहण करते और नित्यंप्रति नवीन (Rejuvination) बनते रहते हैं। जब यह दोनों शक्तियां उत्तमता से अपने २ कर्त्तव्यों का पालन करती हैं तो हमारी दिव्य शक्तियां विकसित होतीं और हमें निरन्तर सुख को उपलब्ध कराती हैं।

नूतन रचना गृहाश्रम द्वारा सुगमता से प्राप्त होती हैं। प्रेम ही जगत् का आधार है। प्रेम से ही

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राण (Positive) और रयि (negative) शक्तियां एक दूसरे की ओर आकर्षित हो संस्सार की रचना करती हैं । प्रेम वश पृथिवी, सूर्य की ओर निरन्तर खिंची जा रही है। सूर्य की रश्मियां ज्योति और तेजयुक्त परस्पर आलिंगन कर सूर्य लोक से करोड़ों मील का फासला तय कर पृथिवी मण्डल पर पहुंचतीं और इस भूलोक को सुन्दरता प्रदान करती हैं जगत् की प्रत्येक रचना और भिन्न भिन्न प्राणी प्रेम का प्रदर्शन कर रहे हैं। प्रेम यदि जीवन है तो घृणा मृत्यु है ।

गृहस्थाश्रम का वैदिक आदर्श आज लुप्तप्राय है। ब्रह्मचर्य के अभाव के कारण नर नारी विषयासक्त, लम्पटता और व्यभिचार के जाल में फंस अपने दिव्यधामों का नाश और सौन्दर्य को बिगाड़ रहे हैं। उन की आयु अल्पकालीन बन रही है । उन्हें अज्ञान के कारण गृहाश्रम के महत्व का बोध नहीं होता। क्षण भंगुर विषयाग्नि की तप्त में कल्पित सुख के बदले वह अमर जीवन को बेच कर दुःख, जरा, व्याधि और मृत्यु को ख़रीद रहे हैं । यदि उन का जीवन सात्विक हो और वह आत्मा की

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छलनी में अपने आप को पाचन शक्ति द्वारा शुद्ध बनावें और पुरुषार्थ द्वारा निरन्तर अपने मलों, अपने विकारों और अपने पापों को उत्सर्जन शक्ति द्वारा दूर करते जावें तो उन के दिव्यधाम नूतन बन कर आयुष की वृद्धि करने में समर्थ हों।

ऋतुगामी होना और मातृशक्ति का सम्मान यह दोनों उद्देश्य बहुत कम दिखाई देते हैं। वेद के उच्च आदर्श तो दूर रहे, स्वार्थ भी उन्हें सन्मार्ग पर चलने की प्रेरणा नहीं कर सकता। बालक विना विचार और विन बुलाये जगत् में आते और अल्पायु में ही मर जाते अथवा दुर्बल होकर जीते हैं। स्वयं माता पिता अपने बल, तेज और अमूल्य आयु का विनाश कर रहे हैं। विरले ही विचारशील मनुष्य ऐसे मिलते हैं जो अत्यन्त प्रेम से प्रेरित हो मातृशक्ति का सम्मान करते हुए ऋतुगामी रह कर सन्तान उत्पन्न करते और गर्भस्थ बालक तथा माता की रक्षार्थ बल वीर्य अथवा ब्रह्मचर्य का पूर्णतया पालन करते हैं।

आज गृहस्थाश्रम अधिकांश में पतितावस्था (Degeneration) में पाया जाता है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूसरी श्रेणी उन व्यक्तियों की है जो Generation में सन्तान उत्पत्ति कर रहे हैं। इस में कई उपश्रेणियां हैं। कुछ पशुजीवन सदृश हैं और कुछ विचारशील स्वास्थ्य के विचार से संयम करते हैं। इन में श्रेष्ठ वह हैं जो ऋतुगामी बन संस्कारों द्वारा सन्तानोत्पन्न करते हैं, परन्तु तीसरी श्रेणी उच्चतम आदर्श को हमारे सम्मुख रखती है। इस आदर्श को समझने और कार्य रूप में परिणत करने वालों की संख्या अति न्यून है। इसे विवाह संस्कार में सखित्व" का भाव दिया है। आंग्ल भाषा में इस अवस्था को (Regeneration) कहते हैं। वेदों में इस उच्च आदर्श की बड़ी महिमा मिलती है। इस श्रेणी के स्त्री और पुरुष संयमी होते और अमर जीवन की अभिलाषा करते हैं। इन्हें ब्रह्मचर्य द्वारा सतत यौवन और सौन्दर्य का रहस्य मिल जाता है। वह ऊर्ध्वरेता हो सन्तानोत्पत्ति के स्थान में कायाकल्प करते और अपने बलवीर्य को शरीर और मन के निर्माण में व्यय करते हैं।

आज प्रायः सर्वत्र और सभी मनुष्य समुदायों में यह तीनों अवस्थाएं पाई जाती हैं। विकास की

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उच्चैस्तम अवस्था और गृहस्थाश्रम की सफलता तब तक नहीं बन सक्ती कि जब तक सात्विक जीवन न हो। तामसिक और राजसिक जीवन वाले न्यूनाधिक व्यसनों के कारण दुःखों और व्याधियों में ग्रसित होंगे।

सात्विक जीवन में वस्तुतः सन्तान उत्पन्न करना और वह भी सुडौल, सुन्दर, हृष्टपुष्ट और दीर्घजीवी सन्तान उत्पन्न करना अत्यन्त हर्षजनक और सुखदायक कर्तव्य है। बालक का नवीन और कोमल मुखड़ा, उस के शरीर और मन में अनन्त शारीरिक और मानसिक शक्तियों का प्रादुर्भाव, उसके अमर आत्मा की विद्यमानता अतिरोचक और आनन्दप्रद विषय है परन्तु इस धार्मिक कर्तव्य से कहीं श्रेष्ठ और उच्चैस्तम अवस्था वह है जिसे प्रेम की पराकाष्ठा कह सक्ते हैं और जो कायाकल्प को प्रदान करती है। अस्तु

सन्तान उत्पत्ति से स्त्री पुरुष अपने से भिन्न एक तीसरी व्यक्ति को जन्म देते हैं जिस का जीवन कालान्तर में पृथक जीवन हो जाता है। परन्तु ऊर्द्धरेता बनने में स्त्री पुरुष दोनों अपने शरीरों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को नवीन और पुनः २ रचते रहते हैं। शुद्ध संकल्पों द्वारा उनके प्रीतियुक्त संसर्ग से जो विद्युत रूपी अद्‌भुत ज्योति उत्पन्न होती है वह शरीरस्थ प्रत्येक परमाणु को नवजीवन प्रदान करती और बल वा आयु को बहुतअंश में बढ़ाती है। दोनों स्त्री पुरुष पूर्णतया कायाकल्प को धारण करते और अमृत का आस्वादन करते हैं। हां, यह नितान्त आवश्यक है कि दोनों उच्च उद्देश्यों और उत्तम संकल्पों को धारण कर प्रीतियुक्त हो वेदाज्ञानुसार एक दूसरे के शरीरों को नवजीवन प्रदान करने की कामना करें। उन के हृदय मन्दिर में जनन शक्ति के महत्व, दैवत्व और सौन्दर्य का गौरव विद्यमान हो। वह अपने दिव्य धामों के अवयवों को पुनीत समझें। जनन शक्ति का निरादर करना मानो अमृत के स्रोत को विषैला बनाना है। वेद में "जनः पुनातु नाभ्याम्" जनन शक्ति को पवित्र करने की प्रार्थना की है।

विपरीत इस के जीवन और जनन शक्ति के मान और आदर से यौवन, सौन्दर्य और स्वास्थ्य मिलता है।

प्रेम और मेधा जीवन के दो प्रधान फल हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इन्हीं द्वारा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शक्तियों की वृद्धि होती है। इन्हीं की निरन्तर प्रेरणा से हमें नवीन शरीर, नवीन जीवन और नवीन उत्साह प्राप्त होता है। जब स्त्री पुरुष दोनों दीर्घायु के अभिलाषी हों, दोनों मन और आत्मा को एकत्व करने पर कटिबद्ध हों, तो आदर्श की प्राप्ति में कुछ भी सन्देह नहीं हो सकता।

प्रेममय जीवन के लिये जिन तत्वों के परिवर्तन करने की आवश्यकता होती है, वह विवाहित जीवन द्वारा ही मिल सकते हैं। प्रेम की भावना और उस का उद्गार निरन्तर यौवन और सतत जीवन का बोधक होता है। प्रेमी अपने प्रियतम के प्रति सर्वदा के लिये अपने प्रेम का आविष्कार करता है। प्रेम से प्रेरित स्त्री पुरुष निरन्तर प्रेम करने की प्रतिज्ञा और निरन्तर ही एक दूसरे के लिये कौमारावस्था को धारण करने का व्रत लेते हैं, और यह है भी स्वाभाविक कि मेधावी नर नारी उस स्वर्णमय समय और अवस्था की ओर दृष्टि डालें जहां जरा व्याधि और मृत्यु को अवकाश नहीं और जहां निरन्तर आनन्द और स्वास्थ्य विद्यमान है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन की उच्च गति का प्रदर्शन प्रेमियों के अन्तरभावों में रहता है। आज प्रेम प्रदर्शन केवल सन्तान की कामना में मिलता है। भविष्यत में प्रेम का प्रदर्शन कायाकल्प (Rejuvenescence) और नूतन जीवन की उपलब्धि में मिलेगा। तब जनन शक्ति का सत्प्रयोग एक दूसरे के बल और तेज के संप्रदान तथा निरन्तर सौन्दर्य और स्वास्थ्य के संकल्पों में दिखाई देगा। निस्सन्देह कल्पनाओं का अन्तरमन पर बड़ा गहरा प्रभाव पड़ता है। इसी से स्वाधीन विकास में सहायता मिलती है। परन्तु इस से बढ़ कर वह गति है जहां कि प्रेमासक्त स्त्री और पुरुष के संयुक्त शिवसंकल्पों का प्रभाव है। इस उच्च अवस्था में वह एक दूसरे को Reinforce(बलयुक्त) करते हैं। ऋग्वेद में कहा है "आप्यायमानाः प्रजाया धनेन शुद्धापूताः भवत यज्ञियास" प्रजा और धन को बढ़ाते हुए शुद्ध पवित्र होकर हम सत्कर्मों में प्रवृत हों।

जभी स्त्री पुरुष रज वीर्य की रक्षा करते हुए आर्य जीवन को धारण करते हैं, तभी स्त्री सुमंगली और अघोर चक्षु बन सक्ती है, तभी वह सौन्दर्य

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सम्पन्ना, शोभाशालिनी और वीरांगना हो सकती है और तभी उस के हृदय मन्दिर से यह प्रार्थना निकल सक्ती है कि "दीर्घायुरस्तु मे पतिर्जीवाति शरदः शतम्" मेरा प्रियतम दीर्घायु वाला और सौ वर्ष पर्यन्त जीने योग्य हो"। जब पुरुष जितेन्द्रिय हो, अपने बल वीर्य की रक्षा करे और नीरोगता और वीरता के वायु मण्डल में स्थिर हो, शोभायुक्त, स्थिर, दृढ़, बलवान, प्रभावशाली, दर्शनीय, सुदृढ़ अवयवों युक्त और आत्मविश्वासी हो तभी वह सम्राज्ञ का स्वामी बन सकता है। ऐसे सुदृढ़ व्रती स्त्री पुरुष अत्यन्त प्रेमयुक्त हो सूर्य और पृथिवी के सदृश अपने जीवन बना सक्ते हैं। वसुन्धरा जैसे प्रेम और अतिशय प्रेम से सूर्य के गिर्द घूमती है वैसे ही पतिव्रता अत्यन्त प्रेम से आकर्षित प्रतिक्षण अपने प्रियतम के पास स्थिर रहती है और दोनों के हृदय से यह संकल्प उठता है:—

दीर्घं त आयु सविता कृणोतु

भगवान आप की आयु को दीर्घ बनावे। ऐसी ही उच्च अवस्था में जीवन शक्ति के निरन्तर प्रवाह को स्त्री और पुरुष एक दूसरे के शरीर के प्रत्येक

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परमाणु में भेजते हैं। इस अवस्था में अन्तरमन पर दुष्प्रभाओं के स्थान में शुभ संकल्पों के संस्कार पड़ते हैं। वाह्य जगत में तो चारों ओर से वह जरा, व्याधि और मृत्यु के अस्तित्व को सुनते हैं और उन के प्रभावों को अपने अन्तरमन पर अंकित होता देखते हैं तिस पर भी परस्पर के अगाध प्रेम में यह दुष्प्रभाव मिट से जाते हैं। यह आवश्यक नहीं कि हम वाह्य प्रभावों से उपराम हो जावें, हां, यह उचित है कि हम अपने आदर्शों को समय २ दोहराते रहें और उन के गहरे प्रभावों को अन्तरमन पर डालते रहें। इस आदर्श की उपलब्धि के लिये दम्पति के घनिष्ट प्रेम से बढ़कर और कौन उपयोगी या उत्तम साधन हो सक्ता है।

इस प्रकार के उच्च जीवन को धारण करने की क्षमता सहसा और अनायास प्राप्त नहीं होती। जिज्ञासु को उचित है कि मन, वचन और कर्म द्वारा पवित्रता के जीवन का निर्माण करे। जो मनुष्य अपने दैनिक जीवन में सदाचार को धारण नहीं कर सक्ता वह अमर जीवन के सुखों अर्थात् स्वास्थ्य, सौन्दर्य और यौवन के अमृत के आस्वादन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

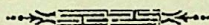
करने का अधिकारी नहीं बन सक्ता।

जब स्त्री पुरुष निरन्तर कौमार अवस्था को ग्रहण करने और परस्पर की शक्तियों के विकास के निमित्त दत्तचित्त हों, जब उन को सुदृढ़ जीवन शक्तियों का परस्पर में तबादला हो रहा हो, हां, जब उन के मनों और शरीरों के एकत्व होने से प्राण और रयि दोनों एक रूप हो दोनों में अटूट विद्युत का प्रवाह करा रहे हों, उस समय उन्हें अपने हार्दिक अभीष्ट की सिद्धि के लिये दृढ़संकल्पों का वाचिक और मानसिक उच्चारण करना चाहिये ताकि उन के सत्प्रभाव शरीर के दूरवर्ती परमाणुओं तक भी पहुंच सकें और समग्र तन्तु संस्था (Nervous system) में ज्योति का संचार हो जावे। इसी रीति से उनका अद्भुत (Sympathetic nervous system) प्रभावित हो सक्ता है।

उद्देश्य यह है कि विवाहित प्रेम से दोनों स्त्री पुरुष लाभ उठावें। परस्पर में एक दूसरे को जीवन शक्ति प्रभूत्वरूप में प्रदान करें। एक दूसरे को शिवसंकल्पों से लाभ पहुंचावें। एक दूसरे के मन और शरीर की प्लेटों को (Sensitize) करदें कि

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जिस से सुगमता पूर्वक उत्तम संस्कार स्थिर रह जावें। जब इस प्रबल शक्ति का शारीरिक एवं मानसिक रचना पर दृढ़ प्रभाव पड़ेगा, जब उन की समग्र शक्तियां परस्पर के प्रेम में एक हो जावेंगी तो यह संस्कार अन्तरमन के पूर्व संस्कारों से कहीं अधिक प्रभावशाली सिद्ध होंगे और उनका अन्तरमन जरा, व्याधि और मृत्यु के दुष्प्रभावों को त्याग कर स्वास्थ्य, सौन्दर्य और सतत यौवन की प्राप्ति और सिद्धि के संस्कारों को ग्रहण करने में प्रवृत्त होगा।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निरन्तर स्वास्थ्य

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब एक सेल वाला देहधारी (Infusoria) सम अवस्था में रहने के कारण सर्वदा के लिये जीवित रह सक्ता है तो उसी अखण्ड नियम को पालते हुए हम दिव्यधाम वाले मनुष्य सर्वदा के लिये क्यों जीवित न रहें। जैसे इन्फ़ीज्यूरिया अनन्त काल के अनन्तर विकारों के कारण अपने शरीर की कायाकल्प कर लेते हैं वैसे हमें भी कायाकल्प की विधि द्वारा अपने शरीरों और मन को पुनः २ नवीन बनाते रहना चाहिये।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दसवां परिच्छेद

निरन्तर स्वास्थ्य

स्वस्ति नो दिवो अग्ने पृथिव्या विश्वायुर्धेहि यजथाय देव
सचेमहि तव दस्म प्रकेतैरुरुष्या ण उरुभिर्देव शंसैः ॥

ऋ० १०-७-१

हे अग्ने ! हम सब को आकाश और पृथिवी में स्वास्थ्य प्राप्त हो, सत्कर्म के लिये हमें पूर्ण आयु मिले, हे भगवन् ! हमें प्रशस्त ज्ञान युक्त कर श्रेष्ठ जीवन धारी बनाइये। स्वास्थ्य, पूर्णायु और श्रेष्ठ जीवन इन तीनों अभीष्ट वस्तुओं की यहां कामना की गई है।

जीवन और मृत्यु दोनों प्रकृति के रूपान्तर हैं। जब प्रकृति के परमाणु बनते, बिगड़ते और विनष्ट हो अपना स्थान रिक्त करते हैं तो वह नवीन परमाणुओं को उत्पन्न कर और उन्हें अपना प्रतिनिधि बना अपना स्थान उन के हवाले कर देते हैं। जीवन को हम नदी के निरन्तर प्रवाह से उपमा दे सकते

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हैं। जल प्रवाहित होता और आगे बढ़ता चला जाता है। उस के पीछे और जल आता है मानो जल की गति निरन्तर अटूट सी है। विपरीत इस के एक परिमित जलाशय का जल स्थिर रहता है। कारण यह कि उस में नवीन जल का समावेश नहीं होता। उस में सड़ांद पड़ती और मल वा कृमियों द्वारा अपवित्रता आ जाती है। ठीक यही दशा हमारे शरीरों की है। जीवन निरन्तर परिवर्तन के प्रवाह में है, स्थिरता में कदापि नहीं।

इतिहास से सिद्ध है कि समय २ पर अनेक महानुभावों ने "आबे हयात" के चशमे को ढूंढने का प्रयत्न किया है। उन के हृदय मन्दिर में सतत कौमार जीवन धारण करने की लालसा उत्पन्न हुई थी। इन अनेक सज्जनों में स्पेन के सुप्रसिद्ध Ponce de Leon का नाम विख्यात है। यह बेचारा स्थान २ पर आबेहयात की खोज में मारा २ फिरता रहा परन्तु उसे सफलता न मिली। यह सभी अनन्त जीवन के इच्छुक भ्रान्त चित्त हो अपने बाहर अमृत के स्रोत की खोज करते रहे। उन्हें यह ज्ञान न था कि अमर जीवन का अटूट प्रवाह हमारे अपने अन्दर बह रहा है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस नवद्वाररूपी पुण्ड्रीक के अन्दर अमृतपुत्र आत्मा का निवास है । यह आत्मा अजर, अमर और युवक है। आज शताब्दियों नहीं वरन सहस्रों वर्ष के अनन्तर हमें इस अमूल्य रहस्य का पता मिला है। ज्योति का पूर्ण चमत्कार अब भी नहीं हुआ, हां, उस की छटा दिखाई देने लगी है। वैज्ञानिक उन्नति द्वारा हमें कुच्छ २ ज्ञान मिलने लगा है जिस से हम सत्य के छिपे हुए सुख को अनुभव करने लगे हैं। शरीर के अंग प्रत्यङ्गों की रचना, उन के उपयोग की विधि, शरीर पर अन्तरमन के गंभीर संस्कारों का प्रभाव आदि विषयों के ज्ञान ने अनन्त काल से अन्तर्हित सत्य पर किंचदांश में थोड़ा सा प्रकाश डाल दिया है।

वैज्ञानिकों ने इन दिनों दीर्घायु Prolongation of life) के विषय में बहुत कुच्छ अन्वेषणा की है। भट्ट मैचनीकाफ ने जरा या वृद्धावस्था का निदान एक रोग विशेष बतलाया है जो मेक्रोफेगस नामी रोग जन्तुओं के कारण उपस्थित होता है । उन्हों ने सिद्ध किया है कि जिन प्राणियों में बड़ी आन्तें नहीं हैं उन में वह जन्तु विशेष रह ही नहीं सकते

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अतः उन्हें बहुत से रोग कष्ट नहीं देते और उन की आयु भी लम्बी होती है। आप ने Nature of man "मनुष्य का स्वभाव" नामी ग्रन्थ लिख संसार का बड़ा उपकार किया है। इस अमूल्य ग्रन्थ में उन्हों ने उन उपायों को भी बतलाया है कि जिन से रोगों का निवारण और दीर्घायु की प्राप्ति हो। उन के विचार अनुसार मनुष्य की आयु १५० वर्ष होनी सम्भव है। उदाहरण के लिये उन्हों ने तोते का वृत्तान्त लिखा है। तोते के शरीर में बड़ी आंतें नहीं होतीं इस लिये उस के शरीर में जरा जन्तु नहीं मिलते। वह अनुमान १५० वर्ष या इस से भी अधिक काल तक जीता है। यदि हम बड़ी आंतों से मुक्त हो जावें या उन उपायों को जान और क्रिया में ला सकें जिन से बड़ी आन्तों में रोग जन्तुओं का विश्राम न मिले तो हम निरन्तर स्वास्थ्य का उपभोग कर सक्ते हैं। डाक्टर मैथियो महोदय ने World To-day नामी ग्रन्थ में प्रोटोप्लास्मिक रीएकशन Protoplasmic Reaction के सिद्धान्त को स्थिर किया है। वह प्रोटोप्लाज़म अर्थात् परमाणु को जीवन बतलाते हुए सिद्ध करते हैं। कि शरीरस्थ परमाणु सर्वदा बनते

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और विनष्ट होते रहते हैं। इन्हीं परमाणुओं से Molecules और Tissues निर्मित होते हैं। मनुष्य शरीर में १८ प्रकार के cells या परमाणु हैं। रक्त के लाल जन्तु जो अरबों की संख्या में रहते हैं और एक इंच में प्रायः ७० लाख की संख्या में पाये जाते हैं, यह हड्डियों के मेद में जन्म लेते, परवरिश पाते, नौजवान होकर रक्त में आते, अपने प्रतिनिधियों को उत्पन्न करते और अपने कर्तव्य विशेष को निपटा कर मर जाते हैं। इन की आयु केवल दस दिन की होती है। जब सृष्टि नियमों द्वारा समग्र सेलस सम अवस्था में रहते हैं तो हमारा दिव्यधाम निरन्तर स्वास्थ्य को धारण किये रहता है। जब एक सेल वाला देहधारी (Infusoria) सम अवस्था में रहने के कारण सर्वदा के लिये जीवित रह सकता है तो उसी अखण्ड नियम को पालते हुए हम दिव्यधाम वाले मनुष्य सर्वदा के लिये क्यों जीवित न रहें। जैसे इन्फ़ीज्यूरिया अनन्त काल के अनन्तर विकारों के कारण अपने शरीर की कायाकल्प कर लेते हैं वैसे हमें भी कायाकल्प की विधि द्वारा अपने शरीरों और मन को पुनः २

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नवीन बनाते रहना चाहिये। वेदों की परिभाषा में इस भाव को यूं बताया है "आयुर्दधानाःप्रतरं नवीयः" इस विधि को (Rejuvenescence) के सुनाम से प्रसिद्ध किया गया है। डाक्टर एलिक्सिस केरल ने इस विचार को इस प्रकार बतलाया है— The loss of vitality and the incipient dacay which affects cells when thay have reached a certain age is due to some mysterious self-produced poison which has so far eluded the most persirtant search. When signs of age begin to appear in a chemical solution they are once again rejuvinated.

शक्ति का ह्रास और परमाणुओं में आने वाली जरावस्था जो सेलों को जब वह एक विशेष अवस्था में पहुंचते हैं प्रभावित करती है वह किसी गुप्त स्वोपार्जित विष के कारण होती है जिसका बावजूद अत्यन्त यत्न पूर्वक खोज के अब तक हमें पता नहीं मिला। डाक्टर केरल ने कई प्रकार के सेलों की कलचर तय्यार कर रखी है। इन में से जब किसी

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवित सेल में जरा के चिन्ह दिखाई देने लगते हैं तो वह इन्हें एक नवीन रस में डाल देते हैं और वह सेलस फिर से कायापलट कर तन्दुरुस्त और नौजवान वन जाते हैं। डाक्टर केरल का दृढ़ विश्वास है कि वह समय शीघ्र ही आ जावेगा जब कि मनुष्य आयुष्मान बन जावेंगे। ठीक वैसे ही जैसे कि Laboratory में cell की आयु अनन्त समय के लिये बढ़ गई हैं। प्रोफेसर ब्राऊन सीकार्ड ने जगत् को हिला देने वाला सिद्धान्त स्थिर किया है जो आज Organotherapy के नाम से विख्यात है। इस विज्ञान में स्थिर किया गया है कि शरीरस्थ धातुओं के रसों को दूसरे शरीर में डालकर वृद्ध मनुष्य को भी नौजवान बनाया जा सक्ता है। यह रस पशुओं के अवयवों में से निकाले जाते और दुर्बल मनुष्यों के जरजरीभूत अवयवों में पहुंचाये जाते हैं। आपने वहुत से ऐसे उदाहरण उपस्थित किये हैं जहां ७० वर्ष के मनुष्य को फिर से ५० वर्ष की आयु वाला बना दिया गया है। इन धातुओं की पुष्टि अथवा उन के रसों का मनुष्य देह में प्रवेश मानो नव जीवन और नव शक्ति का संचार

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करना है। सिद्धान्त में चाहे मत भेद हो परन्तु यह निस्सन्देह और स्वतः सिद्ध विषय है कि cells की पुनः २ नवीनता और उन में कार्य्य की क्षमता को बढ़ा देने से सारे शरीर में नवीनता उपस्थित हो जाती है।

सुतराम्, जरा केवल एक रोग विशेष है और हमारे अज्ञान और हमारी असावधानी के कारण बढ़ता और शरीर के विनाश और अस्वस्थता का हेतु बनता है। जहां रोगों का निदान होता है वहाँ रोग की निवृति के साधन भी पाये जाते हैं। यदि साधन नहीं मिले तो मनुष्य को अपनी मेधा द्वारा उन साधनों को जानने का प्रयत्न करना अभीष्ट है। वेदों में संकेत से ही नहीं वरन स्पष्ट रीति से बतलाया है कि हम एक सौ वर्ष पर्यन्त स्वाधीन और स्वस्थचित्त होकर देखें, जीवें, सुनें, कहें और अदीन बने रहें। यदि अधिक काल तक जीवें तब भी निरन्तर इन शक्तियों को धारण किये रहें

आयु वृद्धि के साथ २ आत्मा की उन्नति और संसार के उपकार करने की कामना सुखप्रद है। जब आदर्श ऊंचा हो तो उस की सिद्धि के लिये

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साधन भी बहुत बड़े चाहियें। जितनी आयु लम्बी बनाने की कामना हो उतना ही बढ़िया स्वास्थ्य होना चाहिये। बड़े भवनों की नीव सुदृढ़ होती है। जैसे आयु बढ़ती जावे वैसे ही क्षमता और योग्यता भी अधिक होनी चाहिये। आज अज्ञान वश पचास साठ वर्ष के मनुष्य को बूढ़ा कहा जाता है, कल एक सौ वर्ष की आयु वाले को हम तरुण (नौजवान) कहेंगे। कल के जीवन का आदर्श आज के जीवन के आदर्श से नितान्त भिन्न होगा। उन के सामने जीवन की साधारण आयु एक सौ वर्ष से कहीं अधिक होगी। उन्हें सैकड़ों वर्ष का जीवन पूर्णायु, विश्वायु और सर्वायु प्रतीत होगा। वह स्वास्थ्य के नियमों से परिचित होंगे और रोगों को वैसे ही दूर रखेंगे जैसा कि बुद्धिमान विषेले सांपों से दूर रहते हैं। वह हार्दिक इच्छा द्वारा मन और शरीर के स्वास्थ्य को स्थिर रखेंगे और शरीर के अवयवों की सर्व प्रकार से रक्षा करेंगे। एक सौ वर्ष की आयु के जीवन का अभिप्राय यह है कि तब तक मन और शरीर बलवान, स्वस्थ और सुदृढ़ रहें। सभी अंग प्रत्यंग अपना २ नियत

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कार्य सम्पादन करें। दूसरे शब्दों में सौ अथवा सौ से अधिक वर्षों तक स्वाधीन हो इन्द्रियों और मन को स्थिर रख सकें। मनुष्य अपनी आयु, अपना ज्ञान और अपनी शक्तियों को बढ़ाने में समर्थ हैं। जैसा वह पुरुषार्थ करेगा, शक्तियां निरन्तर बढ़ती जावेंगी। उस में अपने एवं दूसरों के शरीरों को संरक्षण करने की सामर्थ्य है। यह सारी शक्तियां उन्नत हो सक्ती हैं। उसे उचित है कि अपने अन्दर इन शक्तियों के अस्तित्व को जान कर उन को उन्नत करे और अपना जीवन एक आदर्श जीवन बनाले। पुरुषार्थ से आयुष्य, तेजस्विता, पुष्टि और नवीन २ शक्तियों का विकास हो सक्ता है। इसी लिये अथर्व वेद में कहा है:—

उत्तिष्ठत संनह्यध्वं मित्रा देवजना यूयम् ।
संदृष्टा गुप्ता वः सन्तु या नो मित्राण्यर्बुदे ॥

अ० ११-८९

हे मित्रो! आप देवताओं के समान उठो और तय्यार हो जावो और हमारे मित्रों की रक्षा करो। सम्पूर्ण नस नाड़ियों की निर्दोषता सिद्ध करने से ही आरोग्यता प्राप्त हो सकती है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अमर जीवन का रहस्य स्वास्थ्य और स्वाधीनता में मिलता है। अपनी शारीरिक और मानसिक शक्तियों का विकास करना अत्यन्त आवश्यक विषय है। चाहे यह रहस्य कितना ही गूढ़ और अप्राप्त क्यों न हो परन्तु इतना तो निर्विवाद विषय है कि हमारे अन्दर निरन्तर जीने की प्रबल कामना विद्यमान है। हमें निरुत्साहित होने या करने के स्थान में मनुष्य मात्र को निरन्तर स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिये प्रोत्साहित करना चाहिये। जितना भी मनुष्य ज्ञान और नियमों के जानने से मेधावी होता जाता है उतना ही उसे जीवन अधिक प्रिय लगता है। जीना आनन्दप्रद और मरना दुखदायी हो जाता है

भगवान ने हमारे अन्तरात्मा और अन्तरमन में आत्मरक्षा के नियमों का संचार किया है। हमें उन स्वभावों, उन संस्कारों और विचारों को मलयामेट कर देना चाहिये जो हमारे स्वास्थ्य और हमारी आयुवृद्धि के मार्ग में बाधक हैं। विपरीत इस के उत्तम स्वभावों, उत्तम संस्कारों और उत्तम संकल्पों का पुनः २ स्मरण करना चाहिये जो अमर जीवन के साधक हैं ताकि वेदाज्ञा अनुसार हम जरा, व्याधि

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और मृत्यु को जीत सकें। वेद कहता है कि देवताओं ने ब्रह्मचर्य और तप के बल से मृत्यु को भी जीत लिया और इन्द्र ने सब देवताओं को वश में कर लिया मनुष्य भी इस आदर्श को प्राप्त कर सक्ता है। शतपथ ब्राह्मण में कहा है " विद्वांसो ह वै देवा " विद्वानों का ही नाम देव होता है। अतः प्रत्येक आर्य नर नारी को उचित है कि वह वास्तिक रूप से देव और देवी बनें और अपने दिव्यधामों की रक्षा से निरन्तर स्वास्थ्य के अमृत का आस्वादन करें।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परिस्थिति और शतवर्षीय जीवन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवनरूपी नदी पर्वतों के शिखरों और वादियों में से हंसती, खेलती और कूदती हुई महासागर की ओर जाती है। उसे ज्ञात नहीं कि महासागर कहां और कितनी दूर है क्योंकि वह तो अन्तर्हित है। परन्तु उस का जल एक न एक दिन महासागर में पहुंचेगा इस में सन्देह नहीं, ठीक यही अवस्था हमारी है। हम भगवान की प्रेम भरी गोद में आ रहे हैं। कब पहुंचेंगे, किस प्रकार पहुंचेंगे, यह तो हमारे दृष्टिगोचर नहीं होता। मार्ग में क्या २ कष्ट होंगे यह भी ज्ञात नहीं। हां, इतना हम अवश्यमेव जानते हैं कि सृष्टि के नियमों के पालने से हम सुविधा पूर्वक उन्नति कर सके हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ग्यरहवां परिच्छेद

परिस्थिति और शतवर्षीय जीवन

यन्मे छिद्रं चक्षुषो हृदयस्य मनसो वा ऽतितृण्णं बृहस्पतिर्मे तद्दधातु । शं नो भवतु भुवनस्य यस्पतिः ॥

यजु० ३६–२

मेरी आँख, हृदय और मन में जो २ त्रुटियां हैं, ज्ञानस्वरूप परमात्मा उन सब का निवारण करे। जगत् का पति हमारे लिये सब प्रकार से कल्याणकारी हो।

कल्पना शक्ति बड़ी विचित्र शक्ति है। जो मनुष्य दिव्य दृष्टि से कल्पना करना नहीं सीखते वह (Environments) परिस्थिति के कीचड़ में फंसे हुए गलते रहते हैं। जो केवल वर्तमान स्थिति को देखते हैं वह पुराने रास्ते पर ही खड़े रहते हैं विपरीत इस के दूर दर्शी मनुष्य आगे बढ़ते, उन्नति करते और नवीन २ मार्गों को ढूंढते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वसन्त ऋतु प्रेम और ऊष्णता को धारण किये हुए नववधु के समान उपस्थित होती है और (Chrysalis) जाले को तोड़ देती और मृतक देहों में नवीन जीवन का समावेश कर देती है। जैसे वह (Butterfly) जो शीत के कारण सारी शरत ऋतु में अन्दर पड़ी हुई भी ऊष्णता को पाकर जागती और प्रसन्नता पूर्वक इधर उधर उड़ने लग जाती है, ठीक यही अवस्था मनुष्यों की है। हम अत्याचारी व्यक्तियों और दुःखदायक राज्यप्रणाली के कारण शीतल वायुमंडल में सुकड़े हुए पड़े रहते हैं और प्रतिकूल परिस्थिति के कारण उन्नति करने से रुके रहते हैं परन्तु जिस जाति और देश में मनुष्यों को अनुकूल परिस्थिति मिल रही है और उन्नति करने के साधन सब के लिये विद्यमान हैं वहां वह बाहर आते और शरत के स्थान में वसन्त के सुखों का आस्वादन करते हैं।

एक विद्वान ने मनुष्य को कार्क से उपमा दी है। जैसे जल में दबाये रखने से कार्क जल के अन्दर रहता है परन्तु जैसे ही बाहर का दबाओ हट जाता है वैसे ही वह बाहर आजाता है। मनन शील मनुष्य

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विपरीत परिस्थिति पर अपने स्वरूप को पहचानते ही बाहर आते और विशुद्ध वायुमण्डल में उपस्थित हो उन्नति करने लगते हैं।

परतन्त्रता और कष्ट का विचार ही दुर्बलता को पैदा करता है परन्तु पीड़ा से बढ़कर कोई शिक्षक नहीं। पीड़ा ही हमारे अन्दर सहनशक्ति को बढ़ाती है। इसी से करुणा के सद्भाव उठते हैं। पीड़ा के भी बहुत प्रयोग हैं। पीड़ा द्वारा ही हम सृष्टि नियमों को समझते हैं। वेद में वर्णन है :— "अदब्धानि वरुणस्य व्रतानि" भगवान के नियम अटल हैं। बालक आग में हाथ डालता और जलने पर सीखता है कि आग जलाती है। सृष्टि का उद्देश्य बालक को पीड़ा पहुंचाना नहीं वरन बच्चे को सिखाना है। दूसरी शिक्षा पीड़ा से यह मिलती है कि दुःख क्षणभंगुर हैं। तीसरे यह कि अनादि परमात्मा के अनुभव में ही आनन्द है और प्राकृतिक सुखों की वासनाओं में चिरस्थायी आनन्द नहीं मिलता। यदि सृष्टि में पीड़ा न होती तो मनुष्य कदापि सावधान हो सन्मार्ग पर न चलते। न ही वह पथ्य द्वारा आहार व्यवहार का ख्याल करते। पीड़ा द्वारा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ही जगत् की जातियों और विवेकी मनुष्यों ने उन्नति के अनेक मार्गों को निकाला है

जीवनरूपी नदी पर्वतों के शिखरों और वादियों में से हंसती, खेलती और कूदती हुई महासागर की ओर जाती है। उसे ज्ञात नहीं कि महासागर कहां और कितनी दूर है क्योंकि वह तो अन्तरहित है। परन्तु उस का जल एक न एक दिन महासागर में पहुंचेगा इस में सन्देह नहीं, ठीक यही अवस्था हमारी है। हम भगवान की प्रेम भरी गोद में जा रहे हैं। कब पहुंचेंगे, किस प्रकार पहुंचेंगे, यह तो हमारे दृष्टिगोचर नहीं होता। मार्ग में क्या २ कष्ट होंगे यह भी ज्ञात नहीं। हां, इतना हम अवश्यमेव जानते हैं कि सृष्टि के नियमों के पालने से हम सुविधा पूर्वक उन्नति कर सकते हैं। विकास के लिये हमें अनेक शिक्षण सीखने हैं। प्रसन्नता पूर्वक सीखें अथवा दुख मना कर सीखें यह हमारे लिये हमें स्वयम निश्चित करना है परिस्थिति अनुकूल हो अथवा प्रतिकूल, हमें स्वयम पीड़ा उठा कर अथवा पीड़ित व्यक्तियों के जीवन द्वारा अनुभव करना होगा ताकि हम विकास को

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राप्त हों और अपनी आत्मिक शक्तियों द्वारा अमृत पदवी को पा सकें।

जगत् एक विशाल मंदिर है जो जीते जागते मनुष्य रूपी खम्भों पर खड़ा है। इन खम्भों में बोलने की शक्ति है और वह भिन्न २ वाक्यों द्वारा अनुकूल अथवा प्रतिकूल संस्कारों को उत्पन्न कर रहे हैं। संसार की वास्तविक उन्नति तो तभी होगी जब सभी एक धर्म, एक कर्म, एक मन्त्र, एक विचार, एक आचार, एक व्यवहार को ग्रहण करेंगे। जब तक विवेकी पुरुष स्वयम् स्वतन्त्र होने के दृढ़ संकल्पों को धारण नहीं करते तब तक उन में वास्तविक स्वतन्त्रता नहीं आ सक्ती। नियमों का पालन पूर्णता का रहस्य है और नियमों को जानने के लिये मनन करने की परम आवश्यक्ता है। आज शारीरिक उन्नति और आयु वृद्धि के नियमों से अपरिचित रहना अक्षम्य पाप है; कारण यह कि महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने वेदों के प्रचार से अनेक प्रकार के दिव्य ज्ञान को हमारे सामने उपस्थित कर दिया है। उन्हों ने स्थान २ पर एक सौ वर्ष जीने के विचारों को उपस्थित किया है। नीचे उन आवश्यक नियमों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

का उल्लेख किया जाता है कि जिन को जीवन में परिणत करने से हम में से प्रत्येक नर नारी सुगमता से एक सौ वर्ष पर्य्यन्त जी सक्ते हैं।

शरीर परमाणुओं से निर्मित है, यह परमाणु बाल्य अवस्था में शीघ्रता से और प्रभुत्व संख्या में बढ़ते हैं। हमें उचित है कि हम अपने उद्योग से चिरकाल पर्य्यन्त ऐसी सावधानी को काम में लावें कि इन की वृद्धि होती रहे। जब तक हम जीवें, स्वस्थता पूर्वक और उत्साही बन कर जीवें। सौ वर्ष की आयु में भी दीन न हों। किसी पर निर्भर न हों हमारे सभी अवयव हृष्ट पुष्ट हों और अपने २ धर्मों का सम्पादन करें। यह विषय इतना सुगम तो नहीं जैसा कि बाह्य दृष्टि से प्रतीत होता है परन्तु सम्भव अवश्यमेव है। हमें अमूल्य वस्तु के लिये खर्च भी करना होगा, लागत भी देनी होगी। यह तो नहीं हो सक्ता कि आमोद प्रमोद के जीवन को भोगते हुए हम नियमों का उल्लंघन भी करते जावें और वेदाज्ञा अनुसार एक सौ वर्ष का जीवन भी उपलब्ध करें। यदि माता पिता के शुभ संकल्पों और शुभ संस्कारों द्वारा हमें उत्तम दिव्यधाम न भी मिला हो

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तो भी अपने पुरुषार्थ द्वारा हम अपने प्रिय धाम को सुरक्षित बना सक्ते हैं। स्वाधीन विकास वाद की शिक्षा हमें प्रोत्साहित करती है। जैसे कोई व्यक्ति नाटक में एक वीर पुरुष का भाग लेता है तो यह सर्वदा नहीं होता कि नायक भी वीर हो परन्तु वीर पुरुष का अनुकरण अवश्यमेव कर सक्ता है। उस के विचार व्यवहार, उस की गति और पोशाक, उस की आकृति और क्रियाएं यदि वीर पुरुष के सदृश होंगी तभी वह अपना भाग उत्तमता से पूर्ण कर सकेगा। इसी प्रकार हम में से प्रत्येक नर नारी को नायक और नायिका बनना चाहिये और जो और जैसा भाग हम ने चुना है तदनुसार हमें जीवन बना लेना चाहिये। हमें पुराने नकशे को फाड़ फैंकना चाहिये और हमें नवीन कार्य्य क्रम बनाना चाहिये। वेद आदेशों के अनुसार हमें सायं प्रातः अपने हृदय, अपने मन और अपने जीवन की त्रुटियों, निर्बलताओं और कमज़ोरियों पर दृष्टिपात करनी चाहिये ताकि उन का निवारण कर हम जीवन को आदर्श जीवन बना सकें।

जीवन और मृत्यु की स्थितियों पर विचार

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करना बुद्धिमता का कार्य्य है। एक परिमित काल के पीछे हम अपना चोला बदलेंगे। हम अमर आत्मा और अमृत के पुत्र हैं। आज हम इस शरीर को धारण किये हैं, कल हमारा सहवास अन्य आत्माओं से होगा। विकास द्वारा हमें समय २ पर नवीन प्रियधामों को भी धारण करना पड़ता है। एक पवित्रात्मा और विवेकी पुरुष अपने जीवन को इस रीति से बना लेता है कि उसे मृत्यु का लेशमात्र भी भय नहीं होता। वह अनुभव करता है कि मैं तो अनादि जीवात्मा हूं। शरीर केवल मेरे विकास का साधन है। वह जानता है कि विकास की वर्त्तमान स्थिति और आज कल के ज्ञान अनुसार एक सौ वर्ष पर्य्यन्त जीने पर शरीर का अन्त हो सक्ता है परन्तु उसे अनुभव है कि मैं आगे और उन्नति के पथ पर जा रहा हूं। वह पुनर्जन्म के सुन्दर नियम से परिचित है और भली भान्ती जानता है कि भगवान के नियम अटल हैं। सर्वत्र सृष्टि में न्याय अनुसार कार्य हो रहा है। हम शिक्षा ग्रहण करने और विकसित होने के लिये यहां आये हुए हैं। जब तक हम शिक्षा ग्रहण न करेंगे, जब तक पृथिवी

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से द्यूलोक पर्यन्त ज्ञान की उपलब्धि न होगी और जब तक हमारी शारीरिक, मानसिक और इन से बढ़कर आत्मिक शक्तियों का पूर्ण विकास न होगा तब तक हमें बार २ शिक्षा ग्रहण करनी होगी, तब तक निरन्तर पुनर्जन्म को धारण करना पड़ेगा। हां, यह संभव है कि ध्यान पूर्वक शिक्षण लेने से कई जन्म जन्मान्तरों में पूर्ण होने वाले कार्य को हम इसी जन्म में सम्पादित कर सकें। एतदर्थ पुण्यात्मा नर नारी अपने प्रियात्मा (Conscience) को पवित्र रखते और पाप के मार्ग से बचते हैं। मृत्यु का भय पापी और विषय भोगी को होता है जो प्रकृति में आनन्द ढूंढता और पग २ पर रोगों, दुखों और दरिद्रता आदि विकारों से पीड़ित होता है। पवित्र आत्मा मनुष्य तो क्या प्राणीमात्र के जीवन को सुरक्षित रखने की कामना रखता है। यद्यपि उसे मृत्यु का भय नहीं तथापि वह अपने दिव्यधाम की रक्षा करने में सृष्टि के नियमों का पालन करता है और बड़े उद्वेग और यत्न से अपनी कला का प्रयोग करता है।

हमारे चारों ओर स्वर्ण ही स्वर्ण दिखाई देता

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है परन्तु यह दुःख का विषय है कि अनन्त शक्तियों और अमूल्य रत्नों के रखते हुए भी हम में से बहुधा दरिद्रता का जीवन भोग रहे हैं। वह धन सम्पत्ति के उपार्जन करने के नियमों से अपरिचित अपने दिनों को कष्टों में काटते, अपने दिव्यधामों को कीचड़ में गिराते, श्रेष्ठ भागी होने के स्थान में दुर्बल और कीट के समान जीते, विजयी होने के स्थान में परास्त रहते और अमृतत्व को पाने के स्थान में बेड़ियों, बन्धनों और घृणित स्थिति में जकड़े हुए दिखाई दे रहे हैं जब कि उन के चारों ओर अमृत की वर्षा हो रही है। अमृत की निधि केवल कांचन में ही नहीं क्योंकि जिस स्वर्ण का मान सात्विक पुरुष करते हैं, जिस धन की खोज में वह फिरते हैं उस का वर्णन स्थान २ पर वेदादि सत शास्त्रों में मिलता है। प्रेम धन है, मैत्री धन है, सुन्दरता धन है, धर्म का आचरण धन है, यम और नियमों का सेवन धन है, परोपकार के जीवन द्वारा जो मनुष्यों की प्रीति है वही उन का ऐश्वर्य्य है। जगत् की विभूति, भौतिक जगत् के सुरम्य दृश्य, पर्वतों, नदियों, निर्जन वनों की विभूति उन के मनों को प्रसन्न करती है। उन के

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामने पुण्य अपनी सुरभी को उपस्थित करते हैं। लावण्य युक्त जल सरोवर और जल धाराएं हंसते हुए उन को प्रफुल्लित करती हैं। सृष्टि के सभी पदार्थ और सभी विभूतियां स्वर्ण से कहीं अधिक उपयोगी और अमूल्य वस्तुएं हैं।

बहुधा मनुष्य अप्राप्य धन की खोज में अपनी अमूल्य शक्तियों को लगाकर दरिद्रता को भोग रहे हैं। यदि वह अपने कर्तव्य का पालन करें और जिस स्थिति में भी हों उस को पूर्व से अधिक उत्तम बनाने का दृढ़ संकल्प कर लें और अपने दिव्यधामों और अन्तरमनों को समुन्नत बनावें तो उन्हें असीम सुख और अत्यन्त सफलता की प्राप्ति हो सकती है। उन्हें उचित है कि अपने आदर्शों और उद्देश्यों पर निरन्तर ध्यान दें, अपने आप को उत्तम से उत्तम जीवन के लिये तय्यार करें और अपनी शक्तियों के विकासार्थ शारीरिक और मानसिक शक्तियों का सदुप्रयोग करें।

संसार में विचारों का सर्वदा विरोध होता है। अब तक पुराने विचारों का नवीन विचारों से संग्राम होता रहता है मनुष्य उन्नत और अवनत दोनों

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अवस्थाओं में से पाया जाता है। पुराने संकुचित और विषैले विचारों को मलिया मेट कर नवीन, उदार और पवित्र विचारों का ग्रहण करना अत्यावश्यक कार्य है। इस उद्देश्य से कतिपय विचार नीचे उपस्थित किये जाते हैं जिन के पालन से कम से कम एक सौ वर्ष का जीवन बढ़ाना सुगम हो जावेगा।

हमारे दिव्यधाम अमर आत्मा के निवास स्थान हैं। इन में अनन्त शारीरिक और मानसिक शक्तियां विद्यमान हैं। हमारा धर्म है कि हम इन शक्तियों का विकास करें। इन के विकास के लिये कुछ निर्धारित नियम हैं। अपने कल्याण के लिये हम में से प्रत्येक नर नारी को उन का पालन करना चाहिये।

अहर्निश सौ वर्ष पर्यन्त जीने की दृढ़ इच्छा कर प्रातः काल जब भी सावकाश मिले, अपने मन और शरीर के छिद्रों पर दृष्टि डालो। जो २ विकार अथवा दुर्बलताएं मिलें उन के दूर करने का यत्न करो, परमात्मा ने हमें शक्ति प्रदान की है कि हम जो चाहें कर सक्ते हैं क्योंकि हम अपने भाग्य के स्वयम् निर्माता हैं। अन्तरमन को जैस

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भी बनाना चाहो उसी के अनुसार एक आदर्श कल्पित जीवन बना कर उस पर गम्भीर संस्कार डालो। मन के लिये निश्चित प्रोग्राम तय्यार रखो। जैसे शरीर के अंग प्रत्यंग प्रयोग में न लाये जाने के कारण विनष्ट होने लगते हैं इसी प्रकार में प्रयोग न लाने से मानसिक शक्तियाँ भी दुर्बल हो जाती हैं। व्यायाम से वीर्य की रक्षा और तेज की पूंजी इकट्ठी करो। प्राणायाम द्वारा छाती का विस्तार, फैफड़ों की दृढ़ता, रक्त की शुद्धि और मानसिक शान्ति का उपार्जन करो, विवाहित प्रेम से तपस्या का जीवन धारण करो, सात्विक और मिताहार खाओ, मादक द्रव्यों और हानिकारक वस्तुओं के प्रयोग को दूर करो। चिरकाल तक विशुद्ध वायु और बन्द कमरों से बाहर रहा करो, अपने बालों आंख, कान, नाक, दांत आदि सभी अंगों को सुरक्षित और स्वस्थ बनाओ, चिन्ता, काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि विकारों को अपने दिव्यधाम से दूर भगाओ। निरन्तर स्वाध्याय और नवीन विचारों से मस्तिष्क से काम लेते रहो। अपनी कल्पना शक्ति को घोर बनाओ, आत्मसम्मान को धारण करो,

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी शक्तियों द्वारा कार्य कर स्वतंत्र बने रहो, कर्म करते हुए जीओ, आलस्य से ज़ंगार लग जाता है। सर्वदा सामने और भविष्य के कार्य क्रम पर दृष्टि डालो, प्रसन्न वदन रहने का स्वभाव बनाओ, भूत काल की चिन्ताओं को जला कर उन्हें भूल जाओ, नवयुवकों और उत्साही व्यक्तियों का सत्संग करो, अन्न को खूब चबा २ कर खाओ, प्रातः काल उठने और समय पर सो जाने का नियम बनाओ, अपनी मानसिक भावनाओं को वशीभूत करो, कुच्छ कलाओं में निपुणता और प्रवीणता उपलब्ध करो, गान विद्या में अभिरुचि उत्पन्न करो, इस से शान्ति और आनन्द दोनों की प्राप्ति होती है। प्रेम को जीवन का प्रधान साधन बनाओ। हँस मुख बने रहने और दूसरों के गुणों पर विचार करने से रोगों की निवृत्ति और आयुष की वृद्धि होती है। बुरे भावों को दबा कर उत्तम भावों का प्रदर्शन करो। इच्छा शक्ति की निर्बलता से रोगों की परिवृद्धि होती है, इसलिये सर्वदा इच्छा शक्ति को शिव संकल्पों द्वारा सबल बनाओ। दीर्घायु और काल मृत्यु के भ्रमोत्पादक विचारों को दूर करो। सभी उत्तम

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवनों और उत्तम आदर्शों का अनुकरण करो, नवीन कल्पनाओं द्वारा मानसिक शक्तियों का प्रयोग करो। बहुत ही अल्प संख्या में मनुष्य वृद्धावस्था के कारण मरते हैं मृत्यु प्रायः उन रोगों द्वारा होती है जिन्हें हम सहसा निवारण कर सकते हैं। पाश्चात्य देशों में एक वर्ष के बालक ८ प्रति शत संख्या में मरते हैं भारतवर्ष में ८ के स्थान में २३ प्रतिशत मरते हैं, थोड़े से उद्योग से हम इन लाखों बालक बालिकाओं को बचा सकते हैं। सर्वदा खुली वायु में अथवा खिड़की खोल कर सोने का अभ्यास करो। उत्सर्जन शक्तियों वाले अवयवों को सर्वदा चुस्त रखो जैसे फैफड़े, त्वचा, गुरदे, जिगर और आंतें। जब यह अवयव शरीरस्थ विकारों को निकालते रहें तो उत्तम स्वास्थ्य बना रहेगा। हृदय को उत्तम स्थिति में रखो, दुर्बल हृदय वृद्धावस्था को शीघ्र बुलाता है। भावनाएं वस्तुएं हैं यदि वृद्धावस्था का विचार करोगे और अपने जन्म दिन को मनाओगे तो आप के शरीरस्थ अंगों से वृद्धावस्था के लक्षण दृष्टिगोचर होने लगेंगे। आपकी आयु उतनी ही दिखाई देगी जितनी आप समझेंगे। सहस्रों नवीन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परमाणु प्रति दिवस बन रहे हैं । उन पर नवीनता सौन्दर्य, यौवन और स्वस्थता के विचार डालो। यह मनन द्वारा और निरन्तर मनन द्वारा सम्भव हो जायगा। आहार का सर्वदा ध्यान रखो, प्रायः निन्दनीय आहार द्वारा मृत्यु को प्रवेश करने का अवसर मिल जाता है। ऐसे सात्विक आहार का सेवन करो कि जिससे शरीर में मेद या चरबी बढ़ने न पाय। नित्यं प्रति शुद्ध वायु अथवा उद्यान में सैर किया करो। धूप, साया वृष्टि गरमी सरदी का कुच्छ भी विचार न करो। सोते समय पाशोया करने से दश वर्ष आयु अधिक हो जाती है कारण यह कि पाओं की ओर रक्त के प्रवाह से गाढ़ी निद्रा आती और मस्तिष्क की नसें स्वस्थ रहती हैं। जातीय और सामाजिक सेवा में भाग ले परोपकार का जीवन धारण करो। ध्यान रखो कि उत्तम रक्त के संचार से शरीरस्थ जोड़ों में कड़ापन न आवे। आयु पर्यन्त पढ़ो, नयी २ विद्याओं को सीखो। जब सीखना बन्द हो जावेगा तो मस्तिष्क का विकास होना भी थम जावेगा। समय २ पर विश्राम करो और अपने प्रियधामों से सोते, उठते, बैठते,

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चलते समय प्रेम करते रहो ।

सृष्टि नियमों में से कतिपय नियमों को ऊपर उद्धृत किया गया है। इन के सेवन से अनेक नर नारियों ने दीर्घायु प्राप्त की है। हम भी दीर्घायु, पूर्णायु और सर्वायु को ग्रहण कर सकते हैं। अतः हम नित्य प्रातः सायं सौ वर्ष जीने की प्रार्थना करते रहते हैं इस लिये हमें अपना आचार व्यवहार ऐसा बनाना चाहिये कि कैसी भी परिस्थिति हो एक सौ वर्ष तक हमें निरन्तर सुख और स्वस्थता के साथ जीने का सुदृढ़ संकल्प करना चाहिये ।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामाजिक जीवन

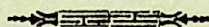
CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खान पान के व्यवहार से प्रेम बढ़ता है, इसी लिये वेदाज्ञा है कि आप का अन्न सेवन और खान पान का व्यवहार समान हो। आप सब मिल कर एक ही परमात्मा के आज्ञाकारी पुत्र पुत्रियां हों। एक ही कर्म, एक ही धर्म और एक ही आप का ज्ञान हो। परस्पर की प्रीति से आप एक परिवार के सदस्य बन कर रहें।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बारहवां परिच्छेद

सामाजिक जीवन

वेद में वैयक्तिक और सामाजिक दोनों प्रकार के जीवन पर गंभीर विचार उपस्थित हैं। शौच सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान आदि नियम जहां व्यक्ति गत जीवन को ढालते और मनुष्य को पवित्र बनाते हैं वहां अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह यह पांच यम सामाजिक जीवन पर घटते हैं। ईसी हेतु कहा है कि बुद्धिमान केवल नियमों को ही नहीं वरन यमों का भी सेवन करे। अहिंसा अर्थात् वैरत्याग शौच के विना पूर्ण नहीं हो सकता और पवित्रता विहीन मनुष्य कभी शौच का सम्पादन नहीं कर सकता। ऐसे सन्तोष, तपादि नियमों का पालन विना सत्य और अस्तेयादि के संभव ही नहीं। यमों और नियमों के साथ व्यक्ति गत जीवन और सामाजिक जीवन (Public life) एक समान होने से ही सदाचार का निर्माण होता है:—

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आचाराद्विच्युतो विप्रो न वेदफलमश्नुते ।
आचारेण तु संयुक्तः संपूर्णफल भाग्भवेत् ॥ मनु०

जो मनुष्य धर्माचरण से रहित है वह वेद विहित धर्म को प्राप्त नहीं होता । विपरीत इस के जो वेदविद्या पढ़ धर्माचरण करता है वह पूण सुख को प्राप्त होता है। सुख का लाभ, आयुष की वृद्धि आदि सभी आनन्द उत्तम जीवन द्वारा मिलते हैं।

सामाजिक जीवन के बिना मनुष्य न तो सुख का लाभ और न ही उन्नति को प्राप्त होता है। अथर्ववेद के तीसरे खण्ड और तीसवें सूक्त के सात मन्त्रों में परस्पर के सामाजिक जीवन का दिग्दर्शन यूं कराया गया है :—

सहृदयं सांमनस्यमविद्वेषं कृणोमि वः ।
अन्यो अन्यमभि हर्यत वत्सं जातमिवाघ्न्या ॥ १

मैं आप के अन्दर सौहृद, उत्तम संकल्पों वाले मन और परस्पर की मैत्री के सद्भाव डालता हूं। जैसे गाय अपने नवजात बच्चे के साथ प्रेम करती है वैसे ही आप परस्पर में अत्यन्त प्रेम का वर्ताव करें। वेद की इस एक उत्तम शिक्षा से ही जगत् के द्वेष और परस्पर के वमनस्य भस्म सात किये जा सक्ते

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हैं । मातृशक्ति के प्रेम को बतला कर कैसी उत्तमता से समझाया है कि आप के हृदय मन्दिरों में प्रेम, शुभ संकल्प और परस्पर की मैत्री हो । जहां प्रेम होता है वहां द्वेष ठेहर ही नहीं सकता ।

अनुव्रतः पितु पुत्रो माता भवतु संमनाः ।
जाया पत्ये मधुमतीं वाचं वदतु शान्तिवाम् ।। २

पिता के अनुकूल चलने वाले पुत्र हों । पत्नी अपने पति के साथ मीठा और शान्ति दायक भाषण बोले ।

जगत् शों और परस्पर के झगड़ों का एक भारी भाग उन पापों में पाया जाता है जो वाणी द्वारा किये जाते हैं । कटु शब्दों का प्रयोग दुःख-दायक होता है और जहां सहन शीलता नहीं वहां उस के कड़वे फल सामाजिक जीवन को नष्ट भ्रष्ट कर देते हैं ।

मा भ्राता भ्रातरं द्विक्षन्मा स्वसारमुत स्वसा ।
सम्यंचः सव्रता भूत्वा वाचं वदत भद्रया ।। ३

भाई का भाई से विरोध न हो, बहिन बहिन का द्वेष न करे । सब प्रीति पूर्वक मिल जुल कर एक ही धर्म, एक ही कर्म और एक ही प्रकार के

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन व्रत लें, और कल्याणकारक बात चीत करें।

येन देवा न वियन्निन च विद्विषते मिथः।
तत्कृणमो ब्रह्म वो गृहे संज्ञानं पुरुषेभ्यः ॥ ४

आप के परिवारों में वह उत्तम ज्ञान दिया जाता है जो पुरुषार्थी मनुष्यों का हितकर है, देवताएं जिस से विरोध नहीं करतीं और परस्पर जहां झगड़े नहीं।

ऐसे उत्तम उपदेश से बढ़ कर गृहस्थाश्रम के लिये और कौन सी वस्तु अधिक उपयोगी हो सकती है।

ज्यायस्वंत श्चितिनो मा व्यौष्ठ सं राधयंतः सधुरा चरन्तः। अन्यो अन्यस्मै वल्गु वदंत एत सध्री-चीनान् वःसंमन स्कृणोमि ॥

बुद्धिमान, श्रेष्ठ गुणों से युक्त, परस्पर की उन्नति की कामना करने वाले, एक उद्देश्य को ले कर आगे बढ़िये और कभी भी परस्पर में झगड़ा न कीजिये, एक दूसरे के साथ उत्तम भाषण बोलिये, मैं आप सब को उत्तम कार्य करने वाले और उत्तम मनों को धारण करने वाला बनाता हूं।

समाज और संघ की उन्नति के लिये कैसा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुन्दर उपदेश है। जिन व्यक्तियों और जिस मनुष्य समुदाय में बुद्धिमान एक उद्देश्य को हाथ में ले परस्पर के सहयोग से आगे बढ़ते हैं वहां सफलता हाथ बांधे खड़ी हो जाती है। जो उत्साह सम्पन्न और निरालसी हैं जिन में उत्तम मानसिक शक्तियां हैं वह मनुष्य अपनी शक्तियों को बिखेरने के स्थान में अनेक सज्जनों के सहयोग से बड़े कार्यों का भार उठाते और निस्संदेह सफलता को प्राप्त करते हैं।

समानी प्रपा सह वो अन्न भागः समाने योक्त्रे सह वा युनज्मि। सम्यंचो अग्निं सपर्यतारा नाभिमिवा-ऽभितः ॥ ६

आप के पियाओ एक हों, आप सभी संग बैठ अन्न का सेवन करें, मैं आप सब को एक ही जुए के नीचे जोड़ता हूं। जिस प्रकार रथ की नाभि के इरद गिरद आरे होते हैं, इसी प्रकार परमात्मा का आप सब मिल कर पूजन किया करें।

मनुष्य समाज के सभी अंग और अवयव नर नारी हैं। उन के परस्पर सहयोग से समाज का संगठन होता है। आधुनिक मतमतान्तरों द्वारा वैमनस्य और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

द्वेष फैल रहा है। यतः वेद मनुष्यमात्र के लिये है, इस लिये यह उपदेश भी सभी के कल्याण के लिये है। खान पान के व्यवहार से प्रेम बढ़ता है इसी लिये वेद आज्ञा है कि आप का अन्न सेवन और खान पान का व्यवहार समान हो, आप सब मिल कर एक ही परमात्माके आज्ञाकारी पुत्र पुत्रियां हों। एक ही कर्म, एक ही धर्म और एक ही आप का ज्ञान हो, परस्पर की प्रीति से आप एक ही परिवार के सदस्य बन कर रहें।

सध्रीचीनान्य संमनसस्कृ णोम्येक श्नुष्टीन
संवननेन सर्वान्। भेवा इवऽमृतं रक्षमाणाः
सायं प्रातः सौमनसो वो अस्तु ॥ ७

मैं आप सब को शिवसंकल्पों वाला और एक ही प्रकार के कार्यों में नियुक्त करता हूं। जैसे देव अमृत का रक्षण करते हैं वैसे सायं और प्रातः आप सभी मिल कर अमर जीवन की रक्षा करें।

सामाजिक जीवन का निरूपण इन सात मन्त्रों में किया गया है। गृहस्थाश्रम से लेकर सभा, समाज और राज्य तक के व्यवहारों का विचार इन मन्त्रों में मिलता है। वेद में " मित्रस्याहं चक्षुषा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सर्वाणि भूतानि समीक्षे" आदेश किया गया है कि मैं सभी भूतों को मित्रकी दृष्टिसे देखूंगा। ऋग्वेद में ऐसे ही उत्तम सामाजिक जीवन सम्बन्धी उपदेश मिलते हैं :—

संगच्छध्वं संवदध्वं स वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे सं जानाना उपासते ॥

ऋ० १०-१९१।२

आप की गति में सहयोग, आप के उत्तम भाषण में सहयोग, आप के मन शुद्ध पवित्र हों, जिस प्रकार अनुभवी देव अपने कर्तव्य का पालन करते हैं उसी प्रकार आप भी समाज के अंग बन कर अपने कर्तव्य का पालन करें।

समानो मन्त्रः समिति समानी समानं मनः
सह चित्तमेषाम् । समानं मंत्रमभि मंत्रये वः
समानेन वो हविषा जुहोमि ॥ ३

आप के विचार एक से हों, आप की समाज एक हो, आप के मन एक समान हों, आप के चित्त पक्षपात रहित हों, आप को समान विचार से वेद द्वारा उपदेश करता हूं। आप सब को यज्ञों द्वारा समान अन्न प्रदान करता हूं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप के आचरण समान हों, आप के हृदय एक से हों, आप के संकल्प एक जैसे हों, ऐसे सदाचार का उपयोग कीजिये कि जिस से आप में उत्तम ऐक्य (Unity) हो जावे।

वेद ने कैसी मधुर वाणी से ऐक्य का उपदेश किया है! इसी ऐक्य से मनुष्य निरन्तर उन्नति कर सक्ते हैं।

परं मृत्यो अनुपरेहि पंथां यस्ते स्वइतरो देवयानात्।
चक्षुष्मते शृणवते ते ब्रवीमि मा नः प्रजां
रीरिषोमोत वीरान् ॥ १ ऋ० ३०-२-१८-१

हे मृत्यो! तुम दूर चले जाओ, तुम्हारा मार्ग देवताओं के रास्ते से न्यारा रहे, न केवल तुम मेरे रास्ते से हट जाओ वरन सुन्दर और बुद्धिमान पुरुषों के मार्ग को भी छोड़ दो। मैं तुम्हें कहता हूं कि हमारी प्रजा अर्थात् सन्तानों को मत मारो और न ही हमारे वीरों का विनाश करो।

समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः।
समानमस्त वो मनो यथा वः सु सहावति ॥

मृत्यो पदं योपयन्तो यदैत

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

द्राघीय आयु पूतरं दधानः ।
आप्यायमाःन पूजया धनेन
शुद्धाः पूता यज्ञियासः ।। २

मृत्यु के पाओं को दूर धकेलते हुए दीर्घ आयु को धारण कर और दिव्यधाम की रक्षा करते हुए अभ्युदय को प्राप्त होवो, धन से युक्त होकर शुद्ध पवित्र जीवन बना सत्कर्मों में प्रवृत्त होवो ॥

इमे जीवाविमृतैरावव्रृतन्नभूद्भद्रा देवहूतिर्नोअधः ।
पूांचो अगाम नृतये हसाय द्राघीय
आयुः पूतरं दधानाः ।। ३

हमारे यह स्त्री पुरुष मृत्यु के चुंगल में न पड़ें, वरन आज ही देवताओं के यज्ञों द्वारा कल्याण को प्राप्त होवें । हम शुद्ध मार्ग पर चलें और जीवन में नाचते कूदते हंसते हुए दीर्घ काल पर्यन्त आयु को बढ़ाकर अपने कर्मों का अनुष्ठान करें ।

इमे जीवेभ्यः परिधिद धानि मैषां नु
गाद परो अथभतम् ।
शतं जीवन्तु शरदः पुरुचीरन्तमृत्युं दधतां पर्वंतन ।।४

पुत्र पौत्र आदि की रक्षा के लिये मैं पत्थरों से मृत्यु का विध्वंस करता हूं । हे मौत ! हमारे रास्ते

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से दूर चली जाओ, वह पुरुषार्थी बन एक सौ वर्ष पर्यन्त प्राणों का धारण करेंगे। पत्थर ही नहीं बल्कि पर्वत के गिराने से मृत्यु को विनष्ट करके ऐसे सत्कर्म करेंगे कि जिस से वह निकट ही न आवे।

यथाहान्यनुपूर्वं भवन्ती यथा ऋतव ऋतुभिर्यन्ति साधु।
यथानुपूर्वमपरो जहात्येवाधातरायुंषि कल्पयैषाम् ॥५

जैसे रात्री के पीछे दिन और दिन के पीछे रात आती है, जैसे छः ऋतुएं एक दूसरे के पीछे क्रम से आती जातीं और नवीन जीवन को धारण करतीं हैं (वसन्त समय में) और शोभा को दिखलाती हैं, जैसे वृद्ध पितर पुत्रों को अपने पीछे प्रतिनिधि रूप में छोड़ते हैं, ऐसे ही हे धाताः! हमारे कुल, हमारे देश और हमारे समाज के नर नारियों को दीर्घ आयु वाले स्त्री पुरुष बनाइये कि जिस से वह प्रति दिवस, प्रति मास और प्रति वर्ष नवीन जीवन उपलब्ध करते रहें।

आरोहतायुर्जरसं वृणाना अनुपूर्वं यतमानायतिष्ठ।
इह त्वष्टा सुजनिमा सजोषा दीर्घमायुः
करति जीवसे वः ॥ ६

हे पुत्र पौत्र लोगो! वृद्धावस्था पर्यन्त सब आनंद

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से दीर्घ आयु के उपभोग के लिये विश्राम करो। बड़े छोटे सभी यजमान होकर एक दूसरे के पीछे चलते हुए आयु का उपभोग करो। तुम्हारा शोभन जन्म हो तुम्हारे उत्तम मन हों, सत्कर्मों में प्रवृत्त होते हुए प्रभूत आयु को ग्रहण करो।

इन छः मन्त्रों में मृत्यु और जीवन के रहस्य पर प्रकाश डाला है और व्यक्तिगत जीवन की वृद्धि के लिये नहीं वरन सामाजिक जीवन की वृद्धि और प्रत्येक नर नारी को दीर्घ काल पर्यन्त जीने और स्वास्थ्य को उपलब्ध करने का उपदेश दिया है। मृत्यु को दूर भगाने के लिये अलंकारों से समझाया है कि हम तुम्हें पादाक्रान्त कर देंगे, यदि तुम हमारे पुत्र पौत्र, कन्याएं और उन की सन्तानों अथवा हमारी समाज के स्त्री पुरुषों को अकाल में विध्वंस करने का साहस करोगी। साथ ही बतलाया है कि जीवन शोभायमान हो। मन सत्कर्मों में प्रवृत्त हो। हम यज्ञों द्वारा देवताओं का सा जीवन धारण करें पितरों के सुन्दर जीवनों का अनुकरण करें, अपने सदाचार से आयु को श्रेष्ठ बनावें। एक के पीछे दूसरा, ज्येष्ठ के पीछे कनिष्ट

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चलते हुए अपने २ जीवनों को पुरुषार्थ युक्त करें। परमात्मा ऐसे शिवसंकल्प धारी नर नारियों का जीवन दीर्घायुष वाला बनावेगा।

उपनिषदों में एक गाथा आई है जहां बतलाया है कि सफलता परस्पर के सहयोग में मिलती है। यदि आज हाथ यह कहे कि हम नित्यप्रति भोजन ला मुंह को खिलाते हैं जब कि वह कुछ भी पुरुषार्थ नहीं करता इस लिये हम भी भोजन बनाते और मुंह को लाकर देने का काम छोड़ते हैं, कल्पना करो कि हाथों ने स्वार्थ दिखलाया और मुंह को भोजन पहुंचाना बन्द कर दिया। जब शरीर में आहार न पहुंचा तो न ही रस और न रक्त बना। रक्त के अभाव में सभी अंग प्रत्यंग शुष्क होने लगे। हाथों में भी निर्बलता पहुंची। तब हाथों को ज्ञात हुआ कि स्वार्थ में नाश और अपने २ कर्तव्य के पालन में ही जीवन है। शरीर के अनेक अंग और प्रत्यंग या अवयवों का एक दूसरे के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है। सब के कार्य जुदा २ हैं। जब सभी अपने २ कार्यों का सम्पादन करते हैं तो शरीर उत्तम स्थिति में रहता है। वेद में शरीर को समाज

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से उपमा दी गई है। शरीर में जैसे अनेक परमाणु और अनेक अवयव हैं इसी प्रकार समाज के सभी सदस्य नर नारी समाज के अवयव हैं। जब यह सारे अपना २ कर्तव्य पालन करते हैं तभी सामाजिक उन्नति होती है। जब समाज में स्वार्थ का जीवन ही एक दूसरे पर प्रहार करता हो, परस्पर में झगड़े और वैमनस्य हों, न्याय के स्थान में जात, पात, खान पान और अन्य हानि कारक बन्धन विद्यमान हों तो वह समाज रोग ग्रसित है। रोगी शरीर में जैसे तन्दरुस्त अवयव भी रोगी बन जाते हैं ऐसे ही रोगी समाज में नीरोगी स्त्री पुरुष भी निरन्तर शुभ जीवी नहीं रह सक्ते। इसी हेतु कहा है कि केवल नियमों के पालन से ही नहीं वरन यमों का पालन करना भी आवश्यक है।

सामाजिक जीवन ऐसे उत्तम नियमों पर चलाना चाहिये कि जिस से प्रत्येक नर नारी अधिक से अधिक लाभ उठाते हुए जीवन को सफल बना सके। यदि व्यक्तियों के जीवन सुन्दर और आर्य जीवन हों तो समाज के आर्य्य जीवन में सन्देह ही क्या हो सक्ता है? डाक्टर कैरल महोदय नेकैसे

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुन्दर शब्दों में वर्णन किया है:—

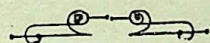
If the body cell itself behaves as though it were immortal when rejuvinated with poison-destroying solution, can the sum total of all the various cells which constitute the human being ever be subjected to the revivifying affect of similar treatment ?

अर्थात् यदि शरीरस्थ परमाणु ऐसा व्यवहार दिखावें मानो वह अमर हैं जब उन्हें विष-विनाशक रस द्वारा नवीनता प्रदान की जावे तो क्या मनुष्य देह के अनेक परमाणु ऐसे ही चिकित्सा से पुनः २ नूतन बन कर शरीर को अमृत जीवन दे सकते हैं ?

उत्तर मिलता है हां, निस्सन्देह अमर जीवन मिल सकता है । स्वयम् वेद आज्ञा देता है :— "आयुर्दधानाः प्रतरं नवीयः" नवीय के अर्थ (Rejuvination) के हैं । बार २ शरीर को नवीन बना कर हम दीर्घ आयु का उपभोग कर सकते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसी अलंकार को सामाजिक जीवन पर घटा दीजिये। सेल अर्थात् परमाणुओं को नर नारी से तुलना दीजिये। प्रत्येक के जीवन में स्वास्थ्य हो तो आर्य्यत्व ही आर्य्यत्व दिखाई देगा। प्रत्येक स्त्री पुरुष अपने २ जीवन का सुधार करें। व्यक्तियों के जीवन से परिवार का जीवन शुद्ध पवित्र बनेगा। परिवारों के सुधार से मुहल्ले और मुहल्लों के सुधार से ग्रामों और नगरों में सुधार होगा। नगरों से प्रान्त, प्रान्तों से देश और देश से संसार भर में सुधार होगा। नवजीवन की ध्वनि उठेगी, तभी शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक जीवन उत्पन्न होगा। व्यक्तियों के बन्धन शिथिल होंगे। वेद के आदेश से संसार भर का कल्याण होगा, समाज में शुद्धताई और पवित्रता बढ़ेगी, और वह संसार को नवशक्ति प्रदान करेगी।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आत्मा का विकास

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आज जो हमारे सुन्दर नगर, उत्तमोत्तम सड़क और निवासार्थ उच्च भवन दिखाई देते हैं किसी समय यह उन महान आत्माओं की मानसिक सृष्टि के अंकुर थे। आज जिन चित्रों की एक जगत प्रशंसा कर रहा है किसी समय वह उन के मस्तिष्क में भावना रूप से उठते थे। वह पथ प्रदर्शक थे। उन की आंखों पर संशय और अविश्वास की पट्टी नहीं बंधी थी। उन के शिवसंकल्पों के सामने बड़े २ व्यूहों और राष्ट्रों की शक्ति ठेहर न सकी। अचल पर्वतों की चट्टानें समय पाकर मिट गईं। समय के पृष्ठों पर से जातियों और चक्रवर्ती राष्ट्र चले गये परन्तु विकसित आत्माओं के शिवसंकल्प आज भी एक न एक रूप में विद्यमान हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तेरहवां परिच्छेद

—*०*—

आत्मा का विकास

पूर्वो जातो ब्राह्मणो ब्रह्मचारी धर्मं वसानस्तपसो दतिष्ठत्
तस्माज्जातं ब्राह्मण ब्रह्मज्येष्ठं देवाचं सर्वे अमृतेन साकम्

अ० ११–५

ब्रह्मचारी ज्ञानार्थ ब्रह्मचर्य को धारण करता है। परिश्रम द्वारा तप से वह विकसित होता और ब्रह्म ज्ञान का उपार्जन करता है तभी सब देव अमृत युक्त हो वृद्धि को प्राप्त होते हैं।

अजर, अमर, युवा, अनादि और अनन्त शक्तियों से सम्पन्न जीवात्मा शरीर को धारण करता और क्रमशः शरीर, मन और आत्मिक शक्तियों द्वारा विकसित होता है। यह विकास विशेष कर ब्रह्मचर्य आश्रम द्वारा होता है जहां वह संयमादि से स्वाधीनता पूर्वक शारीरिक और मानसिक शक्तियों को बढ़ाता और दिनों दिन बढ़ता है। श्रम और तपस्या से उस आत्मा की शक्तिं विकसित होती हैं और ब्रह्मज्ञान को फैलाती हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इतिहास बतलाता है कि जीवन के सभी विभागों में विकास सिद्धान्त गतिमान है। कल जो आदर्श असम्भव समझे जाते थे आज वह संभव हो रहे हैं। कल जिस विषय को मनुष्य कल्पित समझे बैठे थे आज वह मनुष्यों के हितार्थ कार्य में परिणत हो रहे हैं। मनुष्य ने कितनी समस्याओं को हल कर लिया है। समुद्र की तहों, पर्वतों के शिखरों, पृथ्वी की अन्तों और आकाशस्थ वायु सभी दुराप शक्तियों को अपने सामने रख उन के अमूल्य रत्नों को निकाल लिया है। आज हज़ारों गज में पृथ्वी के अन्दर आते जाते, आकाश मण्डल में निर्भय होकर घूमते और विद्युत की शक्ति से कार्य ले रहे हैं।

प्रतापी और तपस्वी वैज्ञानिकों ने जगत की अनेक भौतिक और दैवी शक्तियों को वश में कर लिया है। दिनों दिन नवीन से नवीन आविष्कार निकल रहे हैं। हम इस समय तो कल्पना भी नहीं कर सकते कि आने वाली एक शताब्दी में हमारा भौतिक ज्ञान कितना असीम हो जायेगा। कैसी २ नवीन शक्तियां हमारे वश में होंगी और यह कि उन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के सदुपयोग से हम अपने जीवनों को कैसा सुख-प्रद बना सकेंगे।

हमारा आदर्श महान होना चाहिये। पर्वत के शिखर के समान ऊंचे आदर्श की ओर हमारी दृष्टि हो। जैसे दूर से पर्वत निकटवर्ती प्रतीत होता है ज्यों ही हम शिखर की ओर बढ़ते हैं, पर्वत ऊंचे दिखाई देने लगते हैं। एक चोटी पर चढ़ते हैं तो उस से अधिक ऊंची दूसरी चोटी दिखाई देने लग जाती है। एक ओर नीचे खड़े मनुष्य की दशा दिखाई देती है तो दूसरी ओर ऊपर की शुद्ध वायु और विकसित मनुष्यों के जीवन हृदय को आनन्दित करते हैं। वह समय निकट आ रहा है जब हम वर्तमान जीवन से आदर्श जीवन को कहीं ऊंचा और उत्तम जीवन मानेंगे। जब दार्शनिक जीवन की कामना में, योगी सत जीवन की प्राप्ति में, वैज्ञानिक रहस्यों की खोज में, वैद्य डाक्टर रोगों की निवृत्ति में, कर्मयोगी संस्कार फ़िलासफ़ी के प्रचार में, धार्मिक शिक्षक वा प्रचारक जीवन शक्तियों के उपचार में अपना अमूल्य समय लगा देंगे और अमर जीवन की सिद्धि से मनुष्य देह को वस्तुतः

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिव्यधाम और आत्मा को अमर बनादेंगे।

वेद हम सब को (Dreamers) आदर्श जीवी बनने का आदेश देता है। ऐसे ही महात्मा संसार में पवित्रता और महानता के प्रचारक होते हैं। उन के आत्माओं में उच्च आकांक्षाएं और नवीन सृष्टियों के अंकुर रहते हैं जो समय पर विकसित होकर महान आकारों को धारण करते हैं। उन के आत्मा में संशय को स्थान नहीं मिलता। वह भविष्यत काल में जीते और काल रूपी दृश्य को दूर से अवलोकन करते हैं। उन के स्वप्नों का ही परिणाम है जो हम बड़ी २ संस्थाओं को देखते हैं। वह चक्रवर्ती राष्ट्रों का निर्माण करते हैं और संघर्षण द्वारा महती शक्तियों को उत्पादन करते हैं। तपस्वी जीवन उन के बालों को भले ही धौले बनादें परन्तु जड़ो जहिद के कष्ट उन की आशाओं को मन्द नहीं कर सकते। अज्ञात समय की ओर दृष्टिपात करते हुए वह एक ऐसी ध्वनि के शब्दों को श्रवण करते हैं जिन की सर्व साधारण कल्पना भी नहीं कर सकते। वह (Unchartered) अनिर्धारित समुद्रों में अपनी नौकाओं को ले जाने का साहस करते हैं और नवीन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मार्गों को खोज निकालने के विचारों से प्रेरित हो अपने बादवान उठाते और यात्रा आरम्भ कर देते हैं। आज जो हमारे सुन्दर नगर, उत्तमोत्तम सड़कें और निवासार्थ उच्च भवन दिखाई देते हैं किसी समय यह उन महान आत्माओं की मानसिक सृष्टि के अंकुर थे। आज जिन चित्रों की एक जगत प्रशंसा कर रहा है, किसी समय वह उन के मस्तिष्क में भावना रूप में उठे थे। वह पथ प्रदर्शक थे। उनकी आंखों पर संशय और अविश्वास की पट्टी नहीं थी। उन के शिवसंकल्पों के सामने बड़े २ व्यूहों और राष्ट्रों की शक्ति ठेहर न सकी। अचल पर्वतों की चट्टानें समता पाकर मिट गई। समय के पृष्ठों पर से जातियां और चक्रवर्ती राष्ट्र चले गये परन्तु विकसित आत्माओं के शिवसंकल्प आज भी एक न एक रूप में विद्यमान हैं।

जैसे भौतिक आहार से शरीर वृद्धि होती है, वैसे सृष्टि के ज्ञान विज्ञान से आत्मिक का विकास होता है। शारीरिक अथवा आत्मिक सभी बलों में एक ही शक्ति विद्यमान है। फलों के प्रदर्शन में, फलों के रसों, में वनस्पतियों की वृद्धि में सर्वत्र ही

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शक्ति की विद्यमानता दिखाई देती है। शरीरस्थ सेलों, परमाणुओं और अणुओं की वृद्धि में उसी शक्ति का निदर्शन हो रहा है। शक्ति ही इन परमाणुओं में जीवन का संचार करती और शरीर को प्रिय धाम बनाती है। सहस्त्रों मनुष्यों के जीवन की पड़ताल करने, और इतिहास के पृष्ठों पर दृष्टि डालने से हम महात्माओं के विकसित आत्माओं को जान और समझ सकते हैं। उन के आत्मा सत्कारों से रंगे हुए हैं। जिस प्रकार माता अपने नवजात बालक की रक्षार्थ रातों जागती और नाना प्रकार के कष्टों को उठाती है ठीक उसी प्रकार प्रेमोद्‌गार से प्रेरित महात्मा अपने शिवसंकल्पों के लिये तपश्चरण करते और अहर्निश के अटूट परिश्रम से अपनी मानसिक सृष्टि की रक्षा करते हैं। एक सत्कर्म को हम राग की स्वर से उपमा दे सकते हैं जो जगत् रूपी बीना पर से निकलती है और समग्र आकाश में फैल जाती है। वह स्वर सर्वत्र अपनी अनुकम्पाओं को ले जाती है और संसार की सभी शक्तियों को स्पर्श करती है। उच्च आत्माओं के किये सत्कर्म भी इसी भांति जगत् में विस्तृत होते और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अविकसित आत्माओं का कल्याण करते हैं। महा पुरुषों के आत्मा विकसित होते हैं। वह नित्यप्रति अपनी व्यक्ति रूपी सृष्टि का निर्माण करते रहते हैं और छोटे पैमाने पर स्रष्टा बनते हैं। उन की दिव्य दृष्टि ज्ञान रूपी सूर्य्य की ओर टिकी रहती है और ज्ञान विज्ञान की अद्भुत ज्योति तिमर अन्धार का छेदन भेदन कर प्रकाश का विस्तार करती है।

संसार को विश्वविद्यालय मान आत्म ज्ञान के जिज्ञासु अपने दोषों, छिद्रों और त्रुटियों की ओर ध्यान देते और निभय होकर जीते हैं। विज्ञान बतलाता है कि रोग किसी नियम के भंग करने का फल है। जब हमें पथ्यापथ्य का बोध हो जाव तो दीर्घायु की कामना करने वाला उन तमाम अपथ्यों और विकार जनक पदार्थों से ऐसे ही दूर रहता है जैसे कि विष धारी सर्प से। इसी उच्च अवस्था में जिज्ञासु स्वाधीन विकास वाद को अनुभव कर सकता है। वह जानता है कि शरीर की अवश्यताएं किन सात्विक आहारों से पूरी की जा सकती है। वह अपने दिव्यधाम की रक्षा के सारे साधनों को प्रसन्नता से प्रयोग में लाता है। वह अपने अन्तरमन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पर शिवसंकल्पों की वृद्धि करता है और अपनी आत्मिक शक्तियों के विकास में आनन्द का ढूंढता है। ऐसे आर्य्य पुरुष स्त्री के दिव्यधामों में विष और विकार कभी स्थिर हो नहीं सक्ते। अमृतरूपी जीवन के सरोवर से नहा धोकर वह विकसित आत्मा ज्योति के केन्द्र बन जाते हैं।

विकसित आत्मा में अनेक दिव्य शक्तियां पैदा हो जाती हैं। वह दासत्व के स्थान में स्वामी भाव को ग्रहण करता है और अनुभव करता है कि नियमों का उलंघन करना मानो सुदृढ़ दीवार को सिर से तोड़ना है। जितना उस का आत्मा विकसित होता है उतना ही वह अधिक से अधिक विज्ञान और वेदप्रतिपादित नियमों का पालन करता है। नियमों को जानना और तदनुसार अपना जीवन निर्माण करना यही उस का अभीप्सित उद्देश्य होता है।

आज यदि गणित शास्त्र के समग्र पुस्तक जल जावें और समग्र यन्त्र भी गुम हो जावें तब भी गणित के नियमों में परिवर्तन न आवेगा। तब भी दो और दो मिल चार ही होंगे। ठीक इसी प्रकार

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सृष्टि के नियमों में तो परिवर्तन नहीं आता । वेदों की आज्ञा पर चलने से आर्यों की सभ्यता उच्चैस्तम हो गई थी । तत्पश्चात् वेद विरुद्ध आचरणों से आर्यों में गिरावट आ गई परन्तु उन नियमों में कोई अन्तर नहीं आया । इस परिज्ञान से युक्त जिज्ञासु आपत्तियों वा विपत्तियों में कभी भी डोलायमान नहीं हो सकता । जिन साधनों और उपायों से अन्य आत्माओं ने अपने जीवनों को विकसित किया है, उन पर चलने से वह भी उन्नति कर सकता और दोनों निःश्रेयस और अभ्योदय को प्राप्त हो सक्ता है।

वेद में कहा है " अदब्धानि वरुणस्य व्रतानि " वरुण नामी परमात्मा के नियम अटल हैं । उन में कभी अन्तर नहीं पड़ सकता । कोटिशः तारे, चंद्रमा और सूर्य अपने २ नियमों से बंधे हुए आकाश मण्डल में चल रहे हैं । एक की नियमित परिधि दूसरे की परिधि से नहीं मिलती । सभी अपने २ निश्चित और निर्धारित कार्य का पालन कर रहे हैं । जैसे यह अनेक मण्डल नियमों में जकड़े हुए हैं, वैसे ही आत्मा, अन्तःकरण, मानसिक अवयव और शरीर वा उस के अंग प्रत्यंग नियमों में बँधे हैं ।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नियमों के पालन में उन्नति और नियमों के भंग में उन की अवनति है।

आत्मा अपने परमपवित्र परमात्मा से प्रार्थना करता है:—

वर्च आ धेहि मे तन्वां सह ओजो वयो बलम्।
इन्द्रियाय त्वा कर्मणे वीर्याय प्रति गृह्णामि
शतशारदाय॥ अ० १९-३७-२

मेरे शरीर में तेज, शक्ति, पराक्रम, आयु और बल दीजिये। इन्द्रियों की पुष्टि, कर्म और वीर्य तथा सौ वर्ष की आयु के लिये मैं तुम्हें ग्रहण करता हूं।

यहां आत्मा कहता है कि मेरे शरीर में उत्तम गुणों और दिव्य शक्तियों का संचार हो। शरीर में तेज, बल, शक्ति, पराक्रम और उत्साह आदि के बढ़ने से अवयवों में स्फुर्ति और नीरोगता बढ़ती है। वीर्य शक्ति के उपादान से हम अपने दिव्यभावों को स्वस्थचित्त बनाते हैं। कर्मों के सम्पादन की क्षमता से आयु की वृद्धि होती है। इन में से जैसे २ शक्ति कम होती जाती है वैसे ही विकास भाव से आत्मा की योग्यता भी कम हो जाती है। अत एव हमारा धर्म है कि हम इन शक्तियों की रक्षा और वृद्धि

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के लिये पुरुषार्थ करें और इन साधनों को उत्तम अवस्था में रखें। दयामय परमात्मा ने मनुष्य को अतीव उत्तम उपदेश इस मन्त्र द्वारा प्रदान किया है। अथर्ववेद में कहा है:—

> उत्क्रामातः पुरुष माव पथ्या मृत्योः
> पड्वीशमवमुञ्चमानः । माच्छित्था
> अस्माल्लोकादग्नेः सूर्य्यस्य संदृशः ॥
>
> अ० ८–१–४

हे पुरुष! इस वर्तमान स्थिति से (उत्क्राम) आगे बढ़, "मा अव पत्था" अधोगति को मत प्राप्त होओ। मृत्यु के पाश को तोड़ते हुए आगे बढ़, इस लोक से अग्निरूप परमात्मा के तेज को सदा अवलोकन कर और उन्नति करता रह। अग्नि द्वारा परमात्मा के असीम ज्ञान से लाभ उठा।

जीवात्माओं के कल्याण के लिये वेद ने कैसे उत्साहप्रद शब्दों का प्रयोग किया है। उन्नति करने में ही विकास है। उत्साही मनुष्य ही विकास की ओर बढ़ता है। निरुद्यमी नीचे की ओर जाता और अधोगति को प्राप्त होता है। वह अज्ञान के स्थान में ज्ञान की, विरूपता के स्थान में सौन्दर्य्य की,

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आलस्य के स्थान में उद्योग की, विषयों के स्थान में इन्द्रिय संयम की, रोगों के स्थान में तारूण्य, स्वास्थ्य और दीर्घायु की कामना करता है। न वह ऐसे कार्य करता है जो गिरावट और अधोगति के हेतु बनें, न वह अपने छिद्रों, दोषों और त्रुटियों के लिये किसी अन्य व्यक्ति को उत्तरदाता ठहेराता है और न ही वह भूत काल की असुविधाओं पर विचार करते हुए शोकातुर होता है। विपरीत इस के वह स्वाधीन विकास वाद अनुसार अपनी शक्तियों पर भरोसा करता, अविकसित शक्तियों का विकास करता और आने वाले काल की ओर दृष्टि उठाता है जिस में उस का सौन्दर्य युक्त दिव्य-धाम और दैवी शक्तियों से सम्पन्न मन-दोनों साधन बन उस की शक्तियों का विकास कर सकें।

ज्ञानोदय के इस काल में जीवन के नियमों और शक्तियों से अपरिचित रहना अक्षम्य पाप है। मानवी शक्तियां वैसे ही सुगमता से विकसित हो सक्ती हैं जैसे कि कोमल पौदे विज्ञान द्वारा सुन्दर रूप, और सुन्दर आकारों में विकसित किये जा रहे हैं। ब्रह्मचर्य और तप के साधनों से हम

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आत्माओं को निर्मल कर सकते हैं क्योंकि आज जगत में एक दैवी प्रजा की आवश्यकता है । आर्य जीवन इस उद्देश्य की पूर्ति में नींव का कार्य देगा । हमें उचित है कि अपनी समग्र शक्तियां उन्नति की सिद्धि में समर्पित कर दें । अज्ञान को ज्ञान से, पापों को पुण्य जीवन से, रोगों को स्वस्थता से, दरिद्रता को ऐश्वर्य से, विद्वेषों को प्रेम से, मृत्यु को अमृत के जीवन से मलियामेट कर दें । जो कोई पाप नहीं करता और जो नियमों का भंग नहीं करता, उसे किसी कानून की ज़रूरत ही नहीं । जो मनुष्य अनुभव करता है कि उस ने किसी नियम का भंग नहीं किया, कोई अपराध और पाप नहीं किया उसी का आत्मा विकसित है और वही शाश्वत सुख का अधिकारी है ।

इस दिव्यधाम में प्रविष्ट होकर हमारा आत्मा नाना प्रकार के संस्कारों से रंगा जाता है । यह भिन्न भिन्न रंग भावनाएं और विचार हैं । ऐसे संकल्पों को धारण करो जो महात्माओं के जीवनों में मिलते हैं । शतपथ में कहा है 'सत्यवादी ही देवता बनते हैं' और असत्यवादी मनुष्य कहलाते हैं । देवताओं की

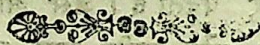
CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाषा. उनके कार्य और उनका जीवन साधारण मनुष्यों के जीवन से कहीं ऊंचा होता है। जैसे वीर योधाओं की वरदी अन्य सिपाहियों से विलक्षण होती है, इसी भांति दैवी शक्तियों को धारण करने वालों के जीवनों में विलक्षणता दिखाई देती है। हे मृत्यु से भयभीत होने वाले सज्जनो! उन देवताओं के वाक्यों पर ध्यान दो जो अमर जीवन को धारण कर रहे हैं, जो उच्च जीवनों को ग्रहण करते हैं, जो सतत यौवन को उपलब्ध करते हैं, जिनके मनों में वह शिवसंकल्प निवास करते हैं जो कभी विनष्ट नहीं होते और जो अमर गीतियों का गायन करते हैं। ऐसे ही देव स्वयं कानून बन जाते हैं। जब ऐसे आत्माओं के शरीर रुग्न भी हों तो वह तत्काल स्वस्थ हो जाते हैं, कारण कि आत्मा का सद्प्रभाव प्रति परमाणु पर पड़ता है। जैसे आत्मा चाहता है वैसा ही मन और शरीर बनते जाते हैं। जो व्यक्तियां विकास की नीच श्रेणियों में स्थित हैं उनके लिये दुस्तर है कि वह उच्च संकल्पों और श्रेष्ठ भावनाओं को धारण करें। शब्द या विचार नहीं वरन मानसिक प्रवृत्ति मनुष्यों में बल और वीर्य को

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उत्पन्न करती है इसीलिये कहा है "आत्मना विन्दते वीर्यं" आत्मिक बल से ही वीर्य या शक्ति मिलती है। धन्य है वह विकसित आत्मा जो तूफ़ानों से क्षुभित समुद्र की थपेड़ों के समान चिन्ताकी वृत्ति-यों से मुक्त हो गया है। जो जीवन के अंतिम समय तक पुरुषार्थ द्वारा अपनी शारीरिक और मानसिक शक्तियों का विकास करता रहा है और जो पुण्य के जीवन में स्नान कर अपने सामने लाखों प्रसन्न मुख जीवात्माओं को आशा पूर्ण आगे बढ़ते हुए देखता और उनकी उन्नति में अपनी उन्नति मानता है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आत्मा का अमृतत्व

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसी सुन्दर दिव्यधाम को सुरक्षित रखने से वह अपनी शक्तियों का विकास करता, आनन्द का आस्वादन लेता, और अपनी अभीष्ट सिद्धि को उपलब्ध करता है। भगवान ने आत्मा के कल्याणार्थ उसे अतीत सुन्दर देह प्रदान की है। वैज्ञानिक रीति से इस शरीर को स्वस्थता, सौन्दर्य और सतत यौवन युक्त बनाते हुए हम इसे एक सौ वर्ष और उस से भीअधिक काल तक सुरक्षित रख सक्ते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चोदहवां परिच्छेद

आत्मा का अमृतत्व

अपाङ प्राङ्गेति स्वधयां गृभीत्तोऽमर्त्यैसयोनिः ।
ता शाश्वन्ता विषूचीनां वियंता न्यऽन्यं चिक्युर्ननिचिक्युरन्यम् ॥ ऋ० १-१६४-३८

अजर अमर नित्य रहने वाला यह जीवात्मा मरण शील शरीर में निवास करता है। शरीरों द्वारा शुभ और अशुभ कर्मों का उत्तर दाता बन नीचे जाता और ऊपर आता है। सर्वदा शरीरों द्वारा ही लोक लोकान्तरों में आत्मा का सहवास रहता है। मनुष्य शरीरों को जानते हैं परन्तु विरले ही आत्मा के रूप को समझते हैं।

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्ष परिषस्वजाते
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्त्यनश्नन्नन्यो अभिचाकशीति ॥
ऋ० १-१६४-२०

साथ सहवास करने वाले दो सुपर्ण एक ही वृक्ष पर मिल कर रहते हैं। उन में से एक मीठा फल खाता है दूसरा भोग रहित प्रकाशमान हो रहा है। यहां

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परमात्मा, जीवात्मा और प्रकृति तीनों का अनादि पन और उन के परस्पर के सम्बन्ध को दर्शाया है।

अकामो धीरा अमृतः स्वयंभू रसेन तृप्तो न कुतश्चनोनः
तमेव विद्वान् न विभाय मृत्योरात्मानं धीरमजरं युवानं ॥
ऋ० १०-८-३८

निष्काम, धैर्यवान, अमर, स्वयम्भू, रसों से तृप्त, न्यूनता रहित जीवात्मा है। उसी धीर, अमर और युवा आत्मा को जानने से विद्वान कभी भयभीत नहीं होते और न मृत्यु से डरते हैं।

स्वासदसि सूष ऽ मृतो मर्त्येष्वा ॥

उत्तम परिस्थिति और उ... ऊषाओं से युक्त दैवी शक्तियों का धारण कर मरण शील मनुष्यों में अमृतत्व का आस्वादन लेना चाहिये।

उपरोक्त वेदमंत्रों में आत्मा के अनादिपन और अमृत होने का विधान है। साथ ही नित्य रहने वाले परमात्मा और प्रकृति में उसके स्थान का निदर्शन कराया है। यह आत्मा

त्वं स्त्री त्वं पुमानसि त्वं कुमार उत वा कुमारी ।
त्वं जीर्णो दण्डेन वञ्जाभि त्वं जातो भवति विश्वतो मुखः
अ० १०-८-२७

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आत्मा स्त्री, पुरुष, कुमार, कुमारी और वृद्ध के शरीरों का धारण करता है। जब विकास द्वारा उस की शक्तियां बढ़ती हैं तो यह सर्वता मुख वाला हो जाता है। जीवन रूपी हंस नव द्वारों वाले शरीर में प्रवेश करके अपनी शक्तियों का विस्तार करता है। इस नगरी को वेदों में दिव्यधाम कहा है। इसे एक उच्च अट्टालिका से भी उपमा दी गई है। इस आट्टालिका की चार मंज़लें हैं। पहिली मंज़िल में दो बड़े भारी खम्बे हैं जिन पर सारा भवन स्थिर है। दूसरी मंज़िल पर पेट आदि बहुत से अवयव हैं। यहां पाकशाला, भोजनशाला आदि बहुत से कार्यालय हैं। तीसरी मंज़िल में शुद्धि गृह (फैफड़े) रक्त पम्प (हृदय) आदि कार्यालय हैं। चौथी मंज़िल गरदन से ऊपर है और यह इस अट्टालिका की चोटी का स्थान है। यहां मस्तिष्क आदि और मानसिक शक्तियों का निवास है। इसी गृह में मुख्याधिष्ठाता का कार्यालय है और विद्युत गृह हैं। इसी गृह में से आज्ञाएं भेजी जातीं और यहाँ ही सभी समाचार आते हैं। इसी स्थान में सभी देवताओं का स्थान है। यहां ही सात ऋषि, अर्थात्

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दो आंखें, दो कान, दो नासिकाएं और एक मुख रहते हैं । प्राणों का केन्द्र इसी भवन में विद्यमान है। इसी चोटी वाले मकान में सभी आसुरी और दैवी शक्तियां पलती और निवास करती हैं।

मनुष्य का दिव्यधाम अतीव सुन्दर और मास्टर मैशीन अर्थात् सब से उत्तम कला है। इस में पिंजर बंधने के तागे, रस्सियाँ और कार्टिलिजस बने हैं, जो बांधते और अंग प्रत्यङ्गों को संभाले रखते हैं। पेशियां या ५०० पट्ठे सर्व प्रकार की गति पैदा करते हैं और तन्तु अर्थात् नर्वस सन्देश ले आते और ले जाते हैं। रक्त स्रवण द्वारा शरीर भर में आहार पहुंचाता है और फैफड़ों द्वारा प्राणवायु सभी शरीर में जाकर परमाणुओं को जीवन प्रदान करती है ।

स्वास्थ्य के अर्थ यह हैं कि शरीर के सभी अवयव सुविधा और सुगमता से अपने २ कार्यों का सम्पादन करें। प्रत्येक अवयव, पेशियां, तन्तु, शिराएं, धमनियां और जोड़ सभी जिस २ अभिप्राय के लिये निर्मित हुए हैं उन को पूर्ण करें। अपने २ कार्यों को फुरती, और उत्तमता से करें

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और शरीरस्थ अन्य अवयवों के साथ सहयोग द्वारा मेल मिलाप करें। मानसिक वृत्तियों के अनुसार जीवन के कार्यों का सम्पादन करें।

सृष्टि कर्ता ने इस अत्यन्त विचित्र कला का निर्माण किया है। यह समग्र रचनाओं का सारभूत है। यहसर्वाङ्ग सुन्दर और पूर्ण कला है। सभी उपयोगी सामग्री का उपादान इसी कला द्वारा हो जाता है। रगड़ और झकोलों से बचने के लिये भी इसी में सामग्री विद्यमान है। जब यह कला निर्मित होकर एक बार चल पड़ती है तो निरन्तर चिरकाल पर्यन्त चलती रहती है। अनन्त विधियों से रसादि धातुएं बनतीं और शरीरस्थ भिन्न २ अवयवों की पालना करती हैं।

स्रष्टा ने इस कला को पूर्ण कला बनाया है। इसी में निर्माण करने और मुरम्मत करने की सामग्री धर दी है। साधारण परिस्थिति में यह पूर्ण कला चलती, नवीन परमाणुओं का निर्माण करती, विकृत परमाणुओं और पदार्थों को बाहर फैंकती, रस द्वारा सभी धातुओं को बनाती और मानसिक वृत्तियों द्वारा सभी कार्यों को पूरा करती है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस के नकशे पुरज़े सभी मुकम्मल और ठीक २ बने हुए हैं। यह कला अनन्त कार्यों के सम्पादन करने की क्षमता रखती है। इसी लिये कहा जा सक्ता है कि गणित शास्त्र अनुसार हमारे दिव्यधामों की सभी क्रियाएं नियमानुसार होती हैं।

खोपड़ी में जो खाली भाग है उस में हमारे मस्तिष्क का स्थान है। ब्रेन या मस्तिष्क को Dynamo से उपमा दी जा सक्ती है। यहां ही विद्युत रूपी शक्ति उत्पन्न होती है और इस शक्ति को तन्तुएं शरीर के प्रत्येक विभाग में ले जाती हैं और उन में जीवन और गति को उत्पन्न करती हैं। तीसरी मंज़िल में (Thoran) नामी गृह है जो पीछे से पसलियों की दीवार से युक्त है। छाती की हड्डी के साथ पसलियां आकर मिलती हैं। मिलाने वाली रस्सियों को लिगेमन्ट कहते हैं। इसी भवन में दिल, फैफड़ और जिगर रहते हैं। इन्हें आधार डायाफ्राम से मिलता है। डायाफ्राम एक पेशियों से निर्मित दीवार है जो पसलियों के अन्दर की ओर जुड़ी हुई है। दूसरी मंज़िल में Pelvie cavity पेलविक केवीटी है। पीछे से पृष्ठदंड के उस भाग से

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जिसे ऋम कहते हैं बन्धी है। पहलुओं से चलने वाली पसलियों और सामने पीठ के पट्ठों से सम्बद्ध है। इसी गृह में पाचन शक्तियों के अवयव, उत्सर्जन करने वाले और जनन शक्ति के सभी अवयव निवास करते हैं। पिंजर के गति वाले सभी जोड़ रस्सियों से बंधे हैं और उन पर पेशियां और फाइब्रस टिशियू लगे हुए हैं।

शरीरस्थ तन्तु रक्त स्राव और ऊष्णता को वश में रखते हैं। बाल्यावस्था और यौवन में ऊष्णता बढ़ती और वृद्धावस्था में न्यून हो जाती है। रक्त का स्राव भी तब बेग से नहीं चलता कारण यह कि शिराओं और धमनियों के मार्ग संकुचित हो जाते हैं। रक्त की नदि को निकलने का रास्ता नहीं मिलता एतदर्थ दबाओ से रक्त का Pressure बढ़ जाता है। जोडों में विकृत पदार्थों के जम जाने से गति मन्द पड़ जाती है और दौड़ने उछलने झुकने और अन्य गतियों के सम्पादन की क्षमता न्यून हो जाती है।

जब शरीर के अंग प्रत्यंग स्वस्थ हों और सभी अवयव अपने २ कर्तव्य का पालन करें तो सम्पूर्ण

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीर की गति सौन्दर्य युक्त होती है। ठोडी अंदर और शिर सीधा और ऊंचा रहता है। हृदय और फैफड़े पसलियों के अन्दर अपने २ स्थान पर स्थिर रहते हैं। छाती ऊंची और आगे की ओर निकली रहती है और इस योग्य होती है कि उस का विस्तार पर्याप्त हो और श्वासोछ्वास उत्तमता से चलता रहे। मेदा और आंतें नीचे स्थिर होतीं, कन्धे बाहर नहीं निकलते, चलने की गति में उत्साह और स्फुरती रहती है।

इयं कल्याण्यजरा मर्त्यस्यामृता गृहे
यस्मै कृता शये स यश्चकार जजार सः।
अ० ३०-८-२६

इस मरने वाले देह में अजर, अमर और कल्याणमय आत्मा निवास करता है। जो पुरुषार्थी मनुष्य अपनी शक्तियों का विकास करता और शरीर रूपी कला का सदुपयोग करता है उसी की आत्मिक शक्तियां विकसित होती हैं और उसी का जीवन प्रशंसनीय जीवन बनता है।

पुंडरीकं नवद्वारं त्रिभिर्गुणेभिरावृतम्।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तस्मिन्यद्यक्षमात्मन्वत तद वै ब्रह्मविदो विदुः ॥
अ० १०-८-४३

नव द्वार वाला एक कमल जो तीन गुणों से ढका हुआ है, उस में आत्मा और ब्रह्म का निवास है। ब्रह्मवादी ज्ञानी इसे जानते हैं।

यहां शरीर को कमल से उपमा दी है। नौ इस के द्वार हैं। यह सात्विक, राजसिक और तामसिक तीन गुणों से ढपा है। तीनों में से कोई न कोई गुण हर समय इस शरीर में प्रधानता रखता है, स्वामी भाव से यह आत्मा इस शरीर में विराजमान है।

अतिक्रामन्तो दुरिता पदानि
शतं हिमाः सर्ववीरा मदेम ॥ अ १-२-१९

जो विचारशील मनुष्य सभी प्रकार के विकारों, पापों और बुराइयों को दूर कर अपने शरीर से उत्तमोत्तम काम लेते हैं वह निस्सन्देह एक सौ वर्ष पर्यन्त आनन्द का उपभोग करते और जीते रहते हैं।

जिस जीवात्मा को अजर, अमर, सदा युवा, अनादि, पवित्र और परमात्मा का मित्र बताया है वह अपनी शक्तियों के विकासार्थ और परमानन्द

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की प्राप्ति के लिये शरीरों को धारण करता और मन तथा शरीर की शक्तियों द्वारा अपने इष्ट की सिद्धि के लिये यत्न करता है। इस यात्रा के लिये उसे शरीर रूपी दिव्यधाम मिलता है। इसी सुन्दर दिव्यधाम को सुरक्षित रखने से वह अपनी शक्तियों का विकास करता, आनन्द का आस्वादन लेता और अपनी अभीष्ट सिद्धि को उपलब्ध करता है। भगवान ने आत्मा के कल्याणार्थ उसे अतीव सुन्दर देह प्रदान की है। वैज्ञानिक रीति से इस शरीर को स्वास्थ्य, सौन्दर्य और यौवन युक्त बनाते हुए हम इसे एक सौ वर्ष और उस से भी कहीं अधिक काल तक सुरक्षित रख सकते हैं। आत्मा जो इस शरीर का स्वामी है वह उसी समय तक इस देह में निवास करता है जब तक यह समूहरूप से अपना कार्य निष्पादन कर सके। देह के विनाश से यह अमर आत्मा इसे त्याग कर अन्य नये चोले को धारण कर लेता है।

वैदिक धर्म और आधुनिक विज्ञान ने हमें अमृतत्वकी ओर ध्यान दिलाया है। अजर, अमर जीवात्मा शरीरों को इस लिये धारण करते हैं कि

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वह मनुष्य बन उत्तमोत्तम कर्मों का सम्पादन करें और अपनी शक्तियों का विकास करें। गम्भीर और सूक्ष्म कार्यों के निष्पादन के लिये साधन भी गम्भीर और सूक्ष्म ही होने चाहियें। शरीर और उस के अवयव भी स्थूल वस्तुएं हैं। मन सूक्ष्म और अतीव वेगवान होने पर भी सूक्ष्म प्रकृति से बना है। बुद्धि और स्मृति आदि दिमागी शक्तियां भी प्राकृतिक हैं। केवल इन सब का स्वामी आत्मा अनादि, अजर,अमर है। हमारे शरीरों के बड़े छोटे होने के कारण आत्मा धारी देह में पुत्र, पिता, माता, भगिनी, भार्या, पति, भ्राता, आदि नाम होते हैं। आत्माओं की दृष्टि से न कोई ज्येष्ठ और न कोई कनिष्ट कहाता है। न कोई राजा और न कोई रंक बनता है। उपार्जित कर्मों से हम ने शरीरों को धारण किया, आत्मिक शक्तियों के विकास से रंक से राजा, और दरिद्री से धनी, दुखी से सुखी और पापी से पुण्यात्मा बन सकते हैं। भगवान ने इन आत्मशक्तियों के विकास के लिये हमें अत्युत्तम दिव्यधाम प्रदान किया है। इस में अनन्त शारीरिक और मानसिक शक्तियां विद्यमान हैं। हमारा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर्तव्य है कि अपने हित के लिये उत्तमोत्तम संकल्पों को धारण करें, कि जिन से हमारे बाल धौले न हों, हमारी आँखों में दिव्य ज्योति बनी रहे, हमारे कानों में कर्णशक्ति हो, हमारी नासिकाओं में शुद्ध प्राण विराजमान रहें, हमारे मुख में आस्वादन और वक्तृत्वशक्ति विद्यमान रहे, हमारे गले में शुद्ध स्वर हो, हमारी भुजाओं में खूब बल हो, हमारी अंगुलियों में कार्य सम्पादन की शक्ति हो, हमारे फैफड़े विस्तृत और नीरोग हों, हमारे हृदय और उन की शिराओं और धमनियों में स्थिरता बनी रहे, हमारे मेदा, जिगर, आंतों में पर्य्याप्त ऊष्णता उपस्थित रहे,हमारे उदर के सभी अवयव और जनन शक्तियों में बल वीर्य हो, हमारी जंघाओं में स्फुरती और हमारे पांओं में वेग और दृढ़ता बनी रहे।

यह सभी अंग प्रत्यंग, अवयव, अणु और परमाणु नित्यंप्रति बनते और बिगड़ते रहते हैं। हमारे आत्मा में इन के पुनः २ निर्माण की क्षमता विद्यमान है। संकल्पों द्वारा इन में हम जीवन और निर्माण करने की सामग्री भेज सकते हैं। बार २ इन में उत्तम रक्त भेजने से सभी परमाणु स्थिर और

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुदृढ़ होते रहते हैं। तभी तो वेदों में कहा है "आयुर्दधानाः प्रतरं नवीयः" नवीनता द्वारा इन परमाणुओं में आयु वृद्धि होती जाती है।

सुदृढ़ और पवित्र शरीर में आत्मिक शक्तियों का विकास होता है। शरीर को विषय भोगों का साधन और आमोद प्रमोद का हेतु मान कर हम कभी भी आत्मा का कल्याण नहीं कर सकते। आत्मिक शक्तियों को हम उन सुखदायक गीतों से उपमा दे सकते हैं जो वृक्षस्थ अनेक पक्षी गण वसन्त ऋतु में गाते हैं। आत्मिक शक्ति भी इसी प्रकार अनेक भावों विचारों और संकल्पों से युक्त होकर अपनी ध्वनि को निकाल रही है। हां, विकसित आत्मा में बल है कि वह शरीरस्थ परमाणुओं को नये २ रूपों में ढालता जावे। वह शरीर का स्वामी और संचालक है। वही परमाणुओं और शरीर को प्रति क्षण नया बनाता है। इसी नवीन रचना के निर्माण में उसका महत्व है। यह नवीनता नवजीवन को धारण करने से मिलती है।

हमारे चारों ओर की परिस्थिति नवीन हो, हमारे कारोबार नवीन हों, प्रेम द्वारा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारे कर्म नवीन होते जावें। नवीन जीवन के बोध से मैं निरन्तर यौवन को उपलब्ध करूं, तभी मेरा जीवन नवीन उत्साह से भरपूर होगा और मेरे दिव्यधाम में सतत यौवन का तेज लहराने और मेरे आत्मा में अमृत का चश्मा जोश मारने लगेगा। मैं जानता हूं कि शरद ऋतु में जिस वृक्ष के पत्ते झड़ जाते हैं और जो रुण्ड मुण्ड दिखाई देता है बसन्त में वही वृक्ष नवीन हरियावल का धारण करेगा और नववधु के समान सौन्दर्य से अलंकृत होगा। यही अवस्था मेरी होगी। प्रति वर्ष मेरे दिव्य धाम में नवीनता होगी और प्रति वर्ष ही मैं यौवन और सौन्दर्य से युक्त हो सकूंगा, यदि मेरा आत्मा अन्तरमन द्वारा मेरे दिव्यधाम को सत्कर्मों से युक्त करेगा।

जीवन की नयी २ क्रियाओं में प्रविष्ट होकर मैं अपने जीवन को तरोताज़ा बनाता रहूंगा। नई संगत और नवीन विचारों से प्रेरित होकर मैं अपने अन्तरमन की इच्छाओं को पूर्ण करूंगा। मे जीना, मेरा रहन सहन नवीन हो। मैं अपने सुहृदों को नवीन २ रूपों में देखूं। प्रति वार मैं उन के अन्दर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

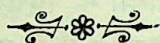
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नवीन कल्पनाओं को अनुभव करूं। यह नवीन रचना की शक्ति मुझ आत्मा में विद्यमान है, और मैं सृष्टि के अथाह भण्डार में से अपने आप को निर्माण करने के निमित्त इस अद्भुत शक्ति का प्रयोग कर सक्ता हूं। नवीन आदर्शों को धारण कर मैं स्वयम् नवीन बना रहूंगा।

नवजीवन मेरे सभी कार्यों में दिखाई दे। शांति और समता से मेरे इरद गिरद की परिस्थिति में नवीनता होगी और मेरा मन और शरीर नव शक्ति से भरा रहेगा। मेरे लिये सर्वत्र नवीन ही नवीन वस्तुएं दृष्टिगोचर होंगी। मैं नवीन कल्पनाओं को धारण करूंगा और अपने चारों ओर नवीन सावकाशों का अवलोकन करूंगा। नवीन तरीकों की अन्वेषणा करूंगा। नवीन विचारों का स्वागत करूंगा। अन्य मनन शील पुरुष स्त्रियों को नवीन विचारों के ग्रहणार्थ प्रोत्साहित करूंगा। उन्हें सहायता दूंगा कि वह भी नवजीवन को धारण करने के लिये उद्यत हों।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पन्द्रहवां परिच्छेद

आर्य्य जीवन

आ ब्रह्मन्ब्राह्मणो ब्रह्मवर्चस्वी जायतामा राष्ट्रे
राजन्यः शूर ईषव्योऽतिव्याधी महारथो जायताम् ॥
द्रोगधी धेनुर्वोढा नडवानाशुः सप्तिः पुरंधिर्योषा
जिष्णु रथेष्ठाः सभेयो युवाऽस्य यजमानस्य वीरो जायताम्
निकामे निकाम नः प्रजन्यो वर्षतु फलवत्यो न
जौषधयः पच्यन्ताम् । योगक्षेमो न कल्पताम ॥

यजु० २२-२२

हे भगवन्! हमारे राष्ट्र में ज्ञानी, तेजस्वी और ब्रह्मबल धारी ब्राह्मण हों, हमारे क्षत्रिय शूरवीर, महारथी और शस्त्रास्त्र धारी हों, हमारे राष्ट्र में पुष्कल दूध देने वाली गौएं हों, उत्तम बैल, वेगवान् घोड़े, विदुषी स्त्रियां हों,यजमानों की सन्तति शूरवीर हो, सभा के सदस्य अनुभवी, नीरोग्य और युवा हों। ठीक समय पर हमारे राष्ट्र में वर्षा हुआ करे, हमारे

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वृक्ष बनस्पतियां और अन्न फलों और रसों से भरे हों, हम सब का सब प्रकार से कल्याण होता रहे।

यह एक मन्त्र ही वेदों की शिक्ष का बोधन कराता है। महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने वेदों की शिक्षा का पुनरुद्धार कर मनुष्य मात्र की महती सेवा की है। यद्यपि आज शिक्षित संसार उनके महान कार्य को समझने में संकोच कर रहा है परन्तु जब २ लोग उन के पवित्र जीवन और पुण्य संकल्पों पर ध्यान देंगे वह उन की सेवाओं को बहुमूल्य पावेंगे।

आर्य समाज के प्रवर्तक के जीवन में दो विचार ऐसे मिलते हैं जो उन के जीवन रूपी कोष को खोलने में चाबी का काम देते हैं। इन्हें हम (१) आदर्श और (२) व्यवहार कह सक्ते हैं। उन के प्रतिपादित आदर्श तो वही हैं जिन का उल्लेख वेदों में मिलता है। मनुष्यकृत धर्मों में भूल और भ्राति होती है। उन में बहुत से सदुपदेश भी मिलते हैं परन्तु वेदों में भ्रांति का स्थान नहीं, कारण यह कि वेदों की शिक्षा बुद्धि अनुकूल है।

भ्रान्त और निर्भ्रान्त ज्ञान में स्वतः ही विरोध होगा, यही कारण है कि मत मतान्तरों की शिक्षा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जो भिन्न २ है एक ओर और वेदों की शिक्षा दूसरी ओर है। इन में जो सच्चाइयां समान हैं वह तो वेद में भी हैं। जहां समानता नहीं और मतभेद है वहां बुद्धिपूर्वक ज्ञान वेदान्तरगत होने से मान्य और बुद्धिविरुद्ध होने से त्याज्य है। महर्षि ने भ्रान्त मत मतान्तरों के विचारों का खण्डन और उन के स्थान में निर्भ्रान्त ज्ञान का मण्डन किया है। ऐसे भाव केवल मनुष्यमात्र के कल्याण के निमित उत्पन्न हुए, अन्यथा वह भली प्रकार जानते थे कि प्रेम के अभाव में संसार की उन्नति असंभव है। महर्षि का हृदय शुद्ध था, उन की कामना संसार के कल्याण के लिये थी, उन का खण्डन मतमतान्तरों को दूर करने के लिये था, उन का दूसरे मतवादियों से शास्त्रार्थ करना उन के ही हितार्थ था, परन्तु अब भी सर्व साधारण के लिये समझना दुस्तर है कि एक निष्पक्षपात योगी कैसे खण्डन के द्वारा दूसरे मतवादियों का दिल दुखा सक्ता है। महर्षि दयानन्द स्वामी के सामने निश्चित सिद्धान्त थे। उन्हों ने वेदों के आधार पर सभी पहेलियों के हल सोचे हुए थे, उन्हें वेदों के अपौरुषेय और निर्भ्रान्त होने में पूर्ण

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विश्वास था और उसी कसौटी पर वह सभी मतों के विचारों को परखते थे।

इस विचारसागर में विप्लव उत्पन्न हो चुका है। लहरें वेग से चल रही हैं। दुखित और पतित हृदयों का आर्तनाद आकाश को गुंजा रहा है और एक पवित्र समाज की उत्पत्ति की घोषणा कर रहा है। भगवान दयानन्द इस समाज के जन्मदाता हैं। उन के विचारों में उच्चता, श्रेष्ठता और बुद्धिमत्ता कूट २ कर भरी पड़ी है। मानवी शक्तियों का विकास उन के दिव्यधाम और अद्भुत मन द्वारा प्रतीत होता है।

अपने उद्देश्य की ओर दृष्टि डालते हुए उन्हों ने सभी आकांक्षाओं, सभी कामनाओं और सभी स्वार्थों का परित्याग किया। वह दिन दूर नहीं जब ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र, धनी मानी, पंडित, संन्यासी सभी इस महापुरुष के झण्डे के नीचे खड़े होने में अपना गौरव समझेंगे। संसार की महती शक्तियां इन विचारों के प्रचार में समर्पित होंगी और जब तक विचारों में परिवर्तन न होगा, जब तक मनुष्यों में पारस्परिक विचार समान न

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होंगे और जब तक मतमतान्तरों के भेद और अविद्या वा अज्ञान युक्त तवाहिमात दूर न होंगे मनुष्यों में धार्मिक चर्चा, खण्डन मण्डन, और ऐक्यता के लिये निरन्तर उद्योग जारी रहेगा।

दूसरा भाव व्यवहार का है। वेद ने सुन्दर उपदेश द्वारा बतलाया है कि वेद का उपदेश मनुष्य मात्र के लिये है। सभी प्राणी चाहे वह उत्तर, दक्षिण पश्चिम, पूर्व देशों के हों, चाहे काले, गोरे और रक्तवर्ण के हों, चाहे आर्य, अनार्य और चांडाल हों, सभी वेदों के अधिकारी हैं। वेद उन सब के हित को चाहता है। वेद उन्हें समान्ता का अधिकारी बताता है। वेद उन सब में एक धर्म, एक कर्म, एक ज्ञान, एक विचार, एक मन्त्र और एक प्रकार के जीवन को धारण करने की शिक्षा देता है। हम ने अपने संकुचित विचारों के कारण अपने व्यवहार, अपने खानपान और अपने आचारों द्वारा बेहूदा मत भेद बना रखा है। ज़ात पात के बन्धन और नखरी सखरी के झगड़ों, और विवाह शादियों ने हमारे जीवनों में विषैले और विकृत भाव पैदा कर रखे हैं। वेद की शिक्षा प्राणी मात्र के हितार्थ है। जब

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक मत और एक विचार वाले व्यक्तियों से भी हमारा व्यवहार वेदोक्त नहीं तो हम कैसे न्याय के पथ पर चल सक्ते हैं।

स्वस्ति मात्र उत पित्रे नो अस्तु स्वस्ति गोभ्यो जगते पुरुषेभ्यः । विश्वं सुभू ं सुविदंत्र नो अस्तु ज्योगेव दृश्येम सूर्य्यम ॥ अ० १-३१

हमारे माता पिता का कल्याण हो, गाय घोड़े, मनुष्य और सभी प्राणियों का कल्याण हो। धन और ज्ञान से हम युक्त हों और दीर्घायु को प्राप्त हो कर सूर्य को देखते रहें।

संसार में दुखी, सुखी, पापी और पुण्यात्मा चार प्रकार के मनुष्य मिलते हैं। सुखियों से मैत्री, दुखियों पर करुणा, पुण्यात्माओं से प्रसन्नता और अपुण्यात्माओं से उपेक्षा का व्यवहार करना उचित है। मैत्री सभी प्राणी मात्र से हो। वेद में कहा है :-

दृते दृꣳह मा मित्रस्य मा चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षन्ताम् । मित्रस्याऽहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे । मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे ॥ य० ३६-१८

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भगवन् ! बल प्रदान करो, सभी प्राणी मुझे मित्र की दृष्टि से देखें। मैं सब प्राणियों को मित्र की दृष्टि से देखता हूं। हम सब एक दूसरे को मित्र की दृष्टि से देखें। आगे दूसरे मन्त्र में कहा है। "आप के दर्शनार्थ मैं बहुत काल तक जीता रहूं। आप के साक्षात करने के लिये मेरी दीर्घायु हो।"

आर्य जीवन की महिमा और वेदोक्त शिक्षा का महत्व इसी में है कि हम अपने सामने सुन्दर आदर्शों का चित्र खेंचें और उन्हें जीवन में परिणत करने के लिये अपनी सभी शक्तियों को समर्पण कर दें। वही चित्र प्रतिक्षण हमारे सामने हो। हमारे सुदृढ़ विचार, हमारे शुभ संकल्प और हमारी आकांक्षाएं हमें वैसे ही कर्मों के करने पर बाधित करेंगी। एक दिन आयेगा और अवश्यमेव आयेगा जब हमारे आदर्श हमारे आर्य्य जीवन को साक्षात कर देंगे और हम अमर जीवन के सच्चे अधिकारी बन जावेंगे। ॥ ओ३म् शम् ॥

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar